صوفي لاكوست
سيمون شامو

أسرار العلاج بزيت الزيتون

زيت الزيتون دواء لكل داء



- ارتفاع ضغط الدم
- كولسترول
- وزن زائد
- سرطان
- سكري

Editions Ramsay



صوفي لاكوست ـ سيمون شامو

أسرار العلاج بزيت الزيتون

ترجمة

ليديا طانويس ـ دوللي بشراوي



ISBN 9953 - 15 - 090 - 7

العنوان الأصلي لهذا الكتاب باللغة الفرنسية
Secrets et vertus de L'huile D'olive



شركة دار الفراشة للطباعة والنشر والتوزيع ش.م.م.
طريق المطار - سنتر زعرور - ص.ب: 8254/ 11
هاتف/ فاكس: 450950 - 1 - 961 00 - بيروت - لبنان
Email: info@darelfarasha.com
http: www.darelfarasha.com

المحتويات

مقدمة

زيت الزيتون: دواء لكل داء؟

إنه غذاء الصحة والعافية بحق، فقد تبين أن زيت الزيتون مفيد لمعالجة ألف علّة وعلّة كالإمساك والإسهال والثقل في الساقين والروماتيزم والتهاب اللثة وغيرها؛ يكفي فقط أن نعرف كيف نستخدمه ونضيفه أحياناً بدراية إلى مواد طبيعية أخرى.

وقد أظهرت الدراسات المتزايدة سنة بعد أخرى، أن محبّي زيت الزيتون يجنون منه فوائد لا تعدّ ولا تُحصى، إذ يبعد عنهم أشدّ الأمراض خطورة، كأمراض القلب والشرايين وارتفاع ضغط الدم والكولسترول والسكري وترقق العظام وسرطان الثدي...

وزيت الزيتون مفيد أيضاً في ميادين أخرى، فهو يدخل في تركيبة مستحضرات التجميل والعناية بالشعر ويضفي لمعاناً على الأسنان والأظافر ويُمزج مع مياه الاستحمام، لذا يمكننا أن نعتبره من دون أي مبالغة مادة تجميلية فعّالة!

أضف أن فوائد زيت الزيتون تظهر في المنزل أيضاً، حيث

يُستعمل لتلميع الأثاث والجلد وإضفاء لون الزنجار على القصدير.. وغنيٌ عن القول أن زيت الزيتون لذيذ جداً، وتتمتع أفضل أنواعه بجودة لا مثيل لها، تتجلّى بطعم لذيذ.

والجدير ذكره، أنّ الروائح القوية لزيت الزيتون الرديء النوعية ولّت في أيامنا هذه لأن طرق زراعة أشجار الزيتون واستخراج زيته، رغم ما حققته من تقدم، عادت لتعتمد على تقاليد يبلغ عمرها آلاف السنين للتوصّل إلى نكهة زيت الزيتون الحقيقية.

أمّا إذا كنتم تظنون أنّ زيت الزيتون لا يُستخدم إلاّ لتتبيل الخضار، فاعلموا أنكم على خطأ، فهو يدخل في العديد من الوصفات البسيطة والشهية.

قال كورنونسكي، ملك الطهاة الذي دوّن المبادىء الرئيسية للمطبخ الفرنسي، والذي ما زال أكبر الطهاة اليوم يستوحون منه الوصفات:

«لا زيت سوى زيت الزيتون! فنكهته اللذيذة الشهية تتناغم ونكهة الطبق وتبرز طعمه (. . .) إن زيت الزيتون يضفي على الطهو طعماً لا يضاهى، ويطيّب المآكل وهو ملك المقالي».

الفصل الاول

زيت الزيتون عبر التاريخ

رافقت شجرة الزيتون الإنسان منذ أن خُلق، فقد اكتشف الجيولوجيون وعلماء الآثار بقايا أشجار وحبوب زيتون، وهي بوجه خاص، عبارة عن متحجرات لقاح أو رماد أشجار من فصيلة الزيتونيات تدعى العُتْمْ. وهي كناية عن شجيرات شوكية ثمارها عنبية خالية من النواة، تحتوي على بذور شبيهة ببذور العنب، يمكن أكلها بالطبع، إنمّا طعمها لا يضاهي طعم حبوب الزيتون لذةً، كما أن إنتاجها من الزيت ضئيل. وتعود زراعة الزيتون إلى العصر النيوليتي، أي إلى المرحلة التي بدأ فيها الإنسان يصقل الحجر ويبني الأكواخ ويزرع الأرض ويدجّن الحيوانات.

نبتة سحرية، نبتة الآلهة

يؤكد بعض المؤرخين المتخصصين بالعصور القديمة أن البابليين هم أوّل من زرع شجرة الزيتون بشكلها الحالي عن طريق

التطعيم، في حين يزعم آخرون أن هذه العملية تعود إلى المصريين. في مطلق الأحوال، فإنّ شجرة الزيتون التي نعرفها اليوم، قد ظهرت قبل عصرنا هذا بثلاثة آلاف سنة عند الضفاف الشرقية للبحر الأبيض المتوسط، حيث نشأت بعض أكبر الديانات. وشجرة الزيتون شجرة ضخمة، قليلة الارتفاع، كثيرة العِقَد، تعيش بسهولة مئات، بل آلاف السنين. أوَ لَم تشهد هذه الأشجار على آلام السيد المسيح الذي أمضى ساعاته الأخيرة على جبل الزيتون؟

وسرعان ما غدت شجرة الزيتون شجرة مقدسة. نعم، إن الزيتون فعلاً هبة من الآلهة، إذ كيف يسعنا أن نجد تعريفاً آخر لهذه الثمرة الرائعة التي تقطر زيتاً صافياً، ممتازاً للطهو وحفظ الطعام، ومثالياً لتركيب الأدوية، ونموذجياً للاعتناء بالأرضيات والجلود والأسلحة، وضرورياً لإضاءة المصابيح ليلاً؟ وعديدة هي الأشعار والنصوص التاريخية والطبية والدينية التي تغنّت بمزايا شجرة الزيتون وأصلها الأسطوري. وكل الديانات رفعت هذه الشجرة إلى مصاف الآلهة أو رموزها. وبما أنّ أوراق أشجار الزيتون وقشرتها الخارجية وجذورها وثمارها وزيتها تشكّل علاجاً للإنسان والحيوان والنبات والجماد، فقد راج استعمالها في الطقوس الدينية أو الوصفات السحرية.

في عهد بني إسرائيل

«أطلق نوح الحمامة ليرى ما إذا كانت المياه قد جفّت عن الأرض، فعادت إليه الحمامة وقت العشاء وفي فيها ورقة زيتون خضراء».

تُبيّن هذه الآية الواردة في التوراة أهمية شجرة الزيتون بالنسبة

إلى بني إسرائيل وقدرة هذه الشجرة على تحمّل أسوأ الظروف المناخية. ولا بدّ لنا من أن نذكّر بأن شجرة الزيتون هي النبتة الأولى التي ظهرت على الأرض بعد أن نجت من الطوفان!.

أمّا موسى النبي، فقد ذكر سبعة أطعمة إلٰهية هي الحنطة، والشعير، والكرمة، وشجرة التين، والرمان، والزيتون، والعسل. وبزيت الزيتون بارك موسى بني قومه قبل وفاته. وكان الزيت الصافي مخصصاً للمعبد، لكي «يضيء السراج إلى الأبد».

من ناحية أخرى، أنشأ النبي داود فرقة جند تهتم فقط بمراقبة عصر الزيتون واحتياطي الزيت وزرع أشجار الزيتون.

وبقي بنو إسرائيل يجلّون زيت الزيتون مدة طويلة.

مصر

يشك المؤرخون المحدثون في أن تكون شجرة الزيتون مصرية الأصل، إذ لم يتم الكشف عن بساتين الزيتون في وادي النيل قبل سنة 1500(ق.م). وكان يتم استيراد زيته الضروري من فينيقيا وكريت وقبرص وفلسطين. وكانت إيزيس، والدة هوروس وزوجة أوزيريس وأكثر الآلهة المصريين شعبيّة، حامية شجرة الزيتون. ويُقال إنها هي من علّم زراعتها.

وعلى ورقة بردى وردت هذه العبارات لتصف القربان الذي قدمه الفرعون رعمسيس الثاني للإلٰه رع: «إن هذا الزيت الصافي مستخرج من هذه الأشجار ليشتعل إلى الأبد ويضيء معبدك».

أضف أنّ أقدم النصوص الطبية التي كُتبت في العصر نفسه

الذي وصف فيه هذا القربان للإله رع، تصنّف الزيتون وزيته من بين العلاجات التي تشفي الجروح والحمّى والآلام النسائية والتعب والاضطرابات الهضمية وغيرها.

جزيرة كريت

إن أحد أكثر ألغاز التاريخ العالمي إبهاماً وقع على جزيرة بين اليونان وليبيا. فمنذ ألفي سنة قبل المسيح تقريباً، وبينما كانت بلدان العالم بمعظمها تخرج من مرحلة ما قبل التاريخ، ازدهرت على هذه الجزيرة حضارة رائعة عاش أهلها في ترف وفخامة لم يسبق لهما مثيل. وفجأة، تدمّرت البلاد بأسرها، ويعود ذلك على الأرجح إلى انفجار بركاني هائل. وفي بداية القرن العشرين، عندما قام علماء الآثار بإزالة أنقاض قصر كنوسوس الرائع في كريت، اكتشفوا في أقبيته جرار زيت زيتون يبلغ ارتفاعها حوالى مترين، ممّا يشير إلى تقدّم تقني لا يصدق بالنسبة إلى تلك الحقبة. وقد حصل هذا التقدم على صعيدين، أولهما زراعة الزيتون الواسعة النطاق، وثانيهما صناعة هذه الأواني الكبيرة جداً.

ونظراً للتخزين الذي يفوق الاستهلاك المحلي بأشواط، استنتج المؤرخون أن سكان جزيرة كريت كانوا يصدّرون زيتهم ويعتمدون على أسعاره وينظمون تجارته.

اليونـــان

كشفت عمليات التنقيب عن الآثار في جزيرة سانتوران البركانية، عن أوراق زيتون متحجرة تعود إلى أربعة آلاف سنة تقريباً. وتروي أسطورة مدينة أثينا أن الآلهة نظموا مسابقة لانتخاب

الإله الذي سيكون حامي المدينة، ويفوز بالمسابقة من يقدّم أثمن هدية. فأخذ كل من الآلهة ينافس الآخرين بجرأته أو قوته أو عظمته، إلى أن أتت الإلهة أثينا بحكمتها وقدّمت غرسة الزيتون الأولى، وهكذا أُطلق على المدينة التي غدت أجمل مدن العالم القديم اسم أثينا تيمناً بهذه الإلهة. والأسطورة التي اعتبرت أن هدية مماثلة لا يقدمها سوى عدّة آلهة، ذكرت أنّ هرقل هو من نشر زراعة الزيتون في كافة أرجاء اليونان.

أضف أن تمثال الإله زيوس في أولمبيا، وهو رائعة من روائع الشهير فيدياس، مكلّل بالزيتون الذي يرمز إلى عظمة رئيس الآلهة ومجده.

ونسبت أساطير أخرى إلى زيت الزيتون قدرات سحرية عديدة. فالإلهة حيرا مثلاً، كانت تدلّك جسمها بزيت الزيتون ليكتسب بعض اللمعان، قبل أن تغوي الإله زيوس. وأمراء وأميرات اليونان القديمة كانوا يحفظون المراهم التجميلية المصنوعة من زيت الزيتون، حفظهم لمجوهراتهم النفيسة؛ وقد تمّ العثور على بعض منها في كنز طروادة الرائع.

ونظراً لبطء نمو أشجار الزيتون وللتقنيات الزراعية البدائية حينذاك، بقي إنتاج الزيتون ضئيلاً جداً في اليونان ولمدة طويلة، ولعلّه السبب الذي دفع إلى نص قانون صارم يعاقب من يقتلع أشجار الزيتون. وربما لهذا السبب أيضاً بقي الزيتون وزيته النادران والثمينان حكراً على النبلاء حتى عصر هوميروس.

وازدادت زراعة الزيتون بازدياد نفوذ المدن اليونانية، فبات يُزرع في كافة المناطق تقريباً، لا سيّما في المستعمرات الرئيسية كصقلية وإيطاليا الجنوبية ومرسيليا.

وكان اليونانيون يعصرون الزيتون بأقدامهم كالعنب، منتعلين أحذية خشبية ضخمة. وهذه التقنية لا تزال معتمدة في بعض المناطق، لا سيّما في شمال أفريقيا. فالزيت المعصور بهذه الطريقة مطلوب كثيراً لأنه ذو جودة عالية استثنائية.

الرومـــان

اكتسب زيت الزيتون سريعاً أهمية اقتصادية بالغة، سرعان ما أدركها الرومان، فراحوا يفتحون المناطق الغنية بزراعة الزيتون ويستعمرونها.

وكان اليونانيون يعتبرون زيت الزيتون «الذهب السائل»، آخذين بعين الاعتبار فوائده وقيمته معاً. ولكن مع انتشار الحضارة الرومانية، أصبح زيت الزيتون السلعة الأغلى، وغدت تجارته من أولى التجارات إلى جانب تجارة الذهب والتوابل. وفي «نوميديا» مثلاً، كان الرومان يجبون سنوياً ضريبة من الزيت. وفي ولايات أخرى، كان مالكو بساتين الزيتون يُعفَون من تأدية الخدمة العسكرية. وعندما وضع قيصر، أفريقيا الشمالية تحت سيطرة الرومان، لم يكن السبب فقط رغبته في التفوق على الإسكندر الكبير، فقد قال المؤرخ بلوتارخس Plutarque في إحدى كتاباته، مبيّناً أسباب قيصر: «ما إن عاد قيصر من حملته على أفريقيا، حتى ألقى خطبة أمام الشعب عرض فيها انتصاراته بأفصح الكلام، قائلاً بأنّ البلاد التي هزمها، شاسعة إلى حدّ أن الشعب الروماني قادر أن يجني منها سنوياً مئتي ألف مكيال من القمح... وثلاثة ملايين ليرة من الزيت».

ويعود انتشار بساتين الزيتون، لا سيّما في إسبانيا وجنوب

فرنسا، إلى الرومان الذين ابتكروا أيضاً معصرة الزيتون الآلية بالإضافة إلى تقنيات زراعية وصناعية لا تزال مستخدمة في أيامنا هذه.

الإســلام

زيت الزيتون نعمة من الله، فهو ينير الإنسان ويبقيه يقظاً ليعمل ويصلّي. والقرآن الكريم يثني مراراً وتكراراً على صفاء زيت الزيتون وجودته، فشجرة الزيتون بالغة الأهمية بالنسبة إلى الإسلام والمسلمين. وقد ورد في سورة النور، الآية (35): ﴿اللَّهُ نُورُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ مَثَلُ نُورِهِ كَمِشْكَاةٍ فِيهَا مِصْبَاحٌ الْمِصْبَاحُ فِي زُجَاجَةٍ الزُّجَاجَةُ كَأَنَّهَا كَوْكَبٌ دُرِّيٌّ يُوقَدُ مِن شَجَرَةٍ مُّبَارَكَةٍ زَيْتُونَةٍ لَّا شَرْقِيَّةٍ وَلَا غَرْبِيَّةٍ يَكَادُ زَيْتُهَا يُضِيءُ وَلَوْ لَمْ تَمْسَسْهُ نَارٌ نُّورٌ عَلَىٰ نُورٍ يَهْدِي اللَّهُ لِنُورِهِ مَن يَشَاءُ وَيَضْرِبُ اللَّهُ الْأَمْثَالَ لِلنَّاسِ وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ﴾.

ولا تزال شجرة الزيتون وزيتها حتى اليوم جزءاً مهماً من الدين والمعتقدات السائدة، ففي بعض القبائل العربية والبربرية، يُقال إن مَن يُكثر من تناول زيت الزيتون، تزداد قدرته على الإنجاب.

المسيحية

أولى المسيحيون الأوائل الذين اقتفوا أثر السيد المسيح أهمية لشجرة الزيتون ورموزها. فزيت الزيتون أحد مكوّنات الميرون المقدس الذي يستعمل في العماد ومسحة المرضى (وهي المسح على يديّ وجبين المريض إذا كان ينازع). وكانت نوعية هذا الزيت غاية في الأهمية بحيث أثار عدم استعمالها غضب البابا

أوجين الرابع في العام 430(م) تقريباً، فليس جائزاً بنظره تحضير الزيوت المقدسة إلاّ من زيت الزيتون الذي استعمله الرهبان مدة طويلة لتسكين الآلام ومعالجتها. ففي الفترة الممتدة ما بين نهاية الأمبراطورية الرومانية والثورة الفرنسية، ازداد استعمالهم لهذا الزيت لأن الأمراض الجلدية المختلفة وتساقط الشعر والحشرات الطفيلية، كالقمل والبراغيث.. كانت الشغل الشاغل والهمّ الأول لدى الشعب الذي لم يكن واعياً لمسألة النظافة وأهميتها.

منذ العصور الوسطى حتى فجر العصر الصناعي

ما يدعو للاستغراب هو أن حقبةً بأسرها غابت عن المؤرخين الذين لم يأتوا على ذكرها. فمن العام 1000 تقريباً حتى عصر النهضة، لم نجد سوى آثار قليلة للزيتون في جنوب فرنسا. أويُحتمل أن تكون موجات صقيع قوية قد أطاحت بالبساتين؟ لكنّ زيت الزيتون في تلك الفترة ظلّ مهماً في مجالين رئيسين خاصين برجال الدين، ألا وهما إضاءة الكنائس وتحضير المراهم الطبيّة.

كانت أشجار الزيتون في الواقع، منتشرة بين الكروم وحقول الحنطة، وإذا ما بدت هذه الزراعة متلاشية في جنوب فرنسا، فالعكس هو الصحيح في إيطاليا، لا سيّما توسكانا حيث ازدهرت هذه الزراعة. وبات جزء كبير من الاقتصاد الإيطالي حتى القرن السادس عشر، معتمداً على إنتاج زيت الزيتون والاتجار به. وشبه الاحتكار هذا أتاح لإيطاليا البقاء حتى القرن العشرين متقدمة في مجال إنتاج الزيتون وتقنياته.

أمّا جنوب فرنسا، فلم يبدِ اهتمامه بزيت الزيتون من جديد إلاّ ابتداءً من القرن الخامس عشر. ولم يزدهر استعماله في الطهو

وصناعة الصابون إلاّ بعد تفشّي الطاعون عام (1720). لكنّ الجمود الذي سببته الثورة الفرنسية والجمود الآخر الذي حدث عام (1870)، بالإضافة إلى وصول زيوت أخرى، بعضها مصنوع من النفط، أدّى إلى اضمحلال هذه الزراعة والصناعة المزدهرتين.

اليوم

تضاعفت الدراسات على منافع زيت الزيتون منذ عدّة عقود لأن الطلب والبحث عن زيت عالي الجودة ازدادا... والدول المنتجة، لا سيّما إيطاليا وفرنسا وإسبانيا واليونان، تبذل جهوداً ملحوظة لكي يصبح زيت الزيتون أشهى وألذّ وأصفى. وهناك ناحية أخرى تدفع الدراسات المتعلقة بزيت الزيتون قدماً لأنه بحق الغذاء الشافي.

شجرة الزيتون، رمز ابدي

جعلت الحمامة التي أرسلها نوح من شجرة الزيتون رمزاً للسلام والمصالحة (بين الله والإنسان). أمّا اليونانيون فجعلوا منها رمزاً للقوة والعظمة، والحكمة أيضاً لأنها شجرة أثينا، إلهة الحكمة. وفي وقت لاحق، كرّسوها رمزاً للنصر، وأخذوا يتوّجون بأغصانها أبطال الألعاب الأولمبية.

وخلّد الرومان رمز المجد هذا، في حين جعل المسيحيون منها رمزاً للدين والآلام لأنّ السيد المسيح تألم على جبل الزيتون.

وتمتزج هذه الرموز كلّها اليوم لتنضمّ إلى رمزين آخرين، هما الصحة والطعام اللذيذ.

أشجار الزيتون وزيت الزيتون

شجرة الزيتون

يبلغ عدد أنواع أشجار الزيتون حوالي مئة وخمسين نوعاً. ويتراوح ارتفاع الشجرة بين خمسة أمتار واثني عشر متراً. وهي تحتاج إلى مناخ معتدل في فصل الشتاء وجاف في الصيف، وإلى كمية كبيرة من الأمطار في فصليّ الخريف والربيع. والواقع أن هذه الظروف المناخية المثالية لا تتوفر إلاّ في محيط البحر الأبيض المتوسط. بيد أننا نلحظ بعض المحاولات الرامية إلى زرع الزيتون في كاليفورنيا وأستراليا، وحتى في اليابان، فمنافع زيت الزيتون خضعت لدراسات علميّة وبات العالم بأسره يؤمن بهذه المنافع ويعترف بها. وأصبح كل بلد يرغب في إنتاج زيت الزيتون الخاص به...

إن شجرة الزيتون الراسخة في الأرض بفضل جذورها الكثيرة العقد، تبحث عن مائها وغذائها حتى عمق ستة أمتار في

الأرض. ويتفرّع جذعها إلى أغصان ضخمة ومن ثم إلى أغصان أرفع، تتشعّب بدورها إلى فروع كثيرة، ما يسمح بتباعد الأوراق بعضها عن بعض مع أنها تبدو كثيفة جداً إذا ما نظرنا إليها من بعيد.

وتتمتع شجرة الزيتون بأوراق دائمة الاخضرار، تتجدد كل ثلاث سنوات. وتنمو هذه الشجرة ببطء بالغ وكأنها تعمل دائبة على استخراج الحد الأقصى من المنافع من أعمق أعماق الأرض، إذ يلزمها خمس سنوات تقريباً لتعطي ثمارها الأولى، وخمسة عشر عاماً لتصبح بالغة تماماً. ويسعدنا في هذا العصر الذي لا نفكر فيه سوى بالربح السريع، أن نلاحظ أن زارعي الزيتون ينتظرون أجيالاً وأجيالاً لكي يروا ثمرة عملهم.

ولحسن الحظ أن شجرة الزيتون تعيش مئات السنين وتتكاثر بسهولة. ونحن حتى اليوم نعتمد في زراعتها على تقنيات توارثناها عبر العصور، كنثر بذار الزيتون وغرس الغسول والتطعيم والتشذيب. ولقد قام الرومان بتطوير هذه التقنيات.

زراعة بيولوجية أكثر فأكثر

يؤكّد الدكتور أندريه شاربونيبه أن: «السبب الوحيد وراء ازدهار سوق زيت الزيتون هو إدراك الناس لمنافع هذا الزيت الصحيّة. فزيوت الزيتون الصافية ممتازة للدفاع عن صحة الإنسان وحمايتها، وهي إن لم تتعرض للمذيبات ولعمليات التكرير، حافظت على ميزاتها الصحية كافة».

منذ بضع سنوات، أي منذ تبين أن زيت الزيتون ليس مجرد

زيت، إنما هو دواء حقيقي، أخذت تقنيات زراعة الزيتون تتطور، فبدأت المواد الكيميائية تُستبدل شيئاً فشيئاً بالحيوانات أو الحشرات التي تعيش من القنص (كالعصافير والحشرات غير الضارة بالزرع)... أو بزراعة الأعشاب العطرية القوية (كاللافندر وإكليل الجبل) بغية منع الحشرات من الاقتراب من أشجار الزيتون والإباضة فيها.

إن طرق الحفظ والتصنيع هي أيضاً تسلك المسار القويم، إذ تتخذ الطرق الطبيعية في استخراج الزيت (أي العصر على البارد) بعيداً عن تكريره أو مزجه.

الطرق التقليدية تتلاشى في جنوب فرنسا

حتى الخمسينات، كانت أشجار الزيتون تُعامل بخشونة، إن لم يكن بقسوة في جنوب فرنسا. فقد كان أصحاب البساتين يزرعون أشجار الزيتون في أماكن لا ينبت فيها سوى هذا النوع. وما زال بعض القرويين الفرنسيين يفعلون الشيء نفسه حتى الآن. كما أنهم كانوا يشذّبون الشجرة دونما أخذ مظهر الأوراق بعين الاعتبار أو قدرة الشجرة على الإنبات مجدداً.

وبما أن هذه الأشجار كانت تُزرع في أراض لا يمكن الوصول إليها، كانت الحراثة مستحيلة وبدا استخدام السّماد مكلفاً وغير مُجدٍ. أمّا النتيجة فبديهية: حمل ضعيف ومتفاوت بين سنة وأخرى. إلى ذلك، كان التشذيب يضعف الشجرة التي أصبحت أكثر تعرضاً للأمراض والحشرات، فكانت أزهارها تسقط قبل أن تثمر. وكانت «ذبابة الزيتون» تنخر حبوبها كلّها.

وبما أن المزارع الفرنسي كان فقيراً وبما أن زيت الزيتون لم يكن رائجاً في فرنسا، اكتفى المزارع بإنتاج زيت الزيتون الذي يسدّ حاجة عائلته وحسب.

نهضة زيت الزيتون في فرنسا

ظواهر ثلاث مهدّت الطريق أمام نهضة زيت الزيتون الفرنسي، أولها موجات الصقيع الشتوية التي فتكت دفعة واحدة بمعظم أشجار الزيتون في العام (1955)، وأطاحت بالأشجار المريضة التي لم تلقَ عناية جيدة، ممّا استوجب غرس أشجار جديدة. فأُنشئت بساتين الزيتون الجديدة في أراضٍ صالحة للزراعة، أراضٍ يسهل للجرارات الوصول إليها لكي تحمل السماد، ويسهلّ جرّ المياه إليها وقطف المواسم بسرعة أكبر. أمّا السبب الثاني وراء نهضة شجرة الزيتون، فهو النشرات العلمية الأولى عن منافع زيت الزيتون. عندئذٍ ازداد طلب المستهلكين فجأة على زيت عالي الجودة، إذ كانوا لا يزالون يذكرون طعم الزيوت الكريهة التي تذوقوها خلال عطلتهم في إسبانيا. فمع أن في إسبانيا وبلاد المغرب العربي زيت زيتون عالي الجودة معصوراً على البارد، إلا أنّ هناك أيضاً زيت زيتون سيئاً يستعمل في الطهو. وسبب عدم جودة هذا الزيت هو خضوعه لعمليات تكرير اصطناعية واستخراجه من زيتون مزروع بكثرة في مساحة صغيرة. أمّا السبب الثالث فهو تلك الروح الجديدة أو الشغف الجديد الذي انتشر بين زارعي الزيتون، بفضل وصول تقنيات زراعية جديدة إليهم.

من أجل شكل أفضل

تتطلب أشجار الزيتون تقنيات معقدة كتلك المعتمدة للعناية

بالكرمة، ما يعني أن زارعي الزيتون باتوا يولون اهتماماً أكبر لأشجارهم، من دون أن يتخلّوا بشكل جذري عن التقاليد التي ألفوها، والتي تتمتع أحياناً بجانب مفيد، فأصبحوا يشذّبون الأشجار باعتدال. إن مبدأ التشذيب هذا غاية في البساطة: اقطعوا أقلّ ما يمكنكم من أغصان، بحيث يتسرب الضوء من أعلى الشجرة. ولكي تكتسب شجرة الزيتون شكلاً أفضل، ليكن التشذيب في وسط الشجرة، لتبدو هذه قصيرة وعريضة من الأسفل ومتهدّلة نوعاً ما.

ويقول السيد «ناهون» الذي يدلّل أشجاره بعناية وحب حقيقيين: «التشذيب القليل خير من التشذيب الكثير. شذّبوا الشجرة من الداخل، ثم ابتعدوا لتنظروا إليها. عليكم احترام توازن الشجرة، فشجرة الزيتون المشذّبة بشكل جيد تبدو جميلة ورشيقة وذات مظهر طبيعي. راقبوا كيف تلقي الشمس بأشعتها على الأزهار. كل شجرة هي فرد له شخصيته وعلينا فهمه. لذا، يغدو التشذيب حواراً مع شجرة الزيتون التي تعتنون بها».

من أجل الثمار الأفضل

لكي تضبطوا إفرازات النسغ، شذّبوا الأغصان التي تنمو بموازاة أغصان أخرى. وبما أن غصن الزيتون نفسه لا يثمر سوى مرة كل سنتين، إلجؤوا في فترة الازهرار إلى تشذيب الأغصان غير المزهرة. ولكي يتفادى المزارعون سقوط زهر الزيتون عن أمه، يرشّون الأزهار وهي لا تزال خضراء بالبورون Bore وهو نوع من المعادن.

إذا كنتم تقتنون أشجار زيتون، إليكم هذه الوصفة:

قبل أن تتفتح الأزهار بقليل، رشوا أشجاركم مرتين أو ثلاث بمحلول من البورون والماء، على أن تضعوا في المضخّة (50سم3) من البورون لكل ليتر من الماء، وتضبطوا فتحة المضخّة على الرقم (3). ومما لا شك فيه أن إنتاج أشجاركم سيزداد ضعفين أو ثلاثة أضعاف. ولكن على المزارع الماهر أن يقتنع أن عليه أن يترك شجرة الزيتون دون قطف بين سنة وأخرى لتستعيد قواها، لذا لا يجدر به أن يتوقّع سوى موسم استثنائي واحد كل سنتين.

أعداء شجرة الزيتون

لمحاربة الطفيليات التي تفتك بالزيتون، يجب تفادي استعمال المواد الكيميائية قدر الإمكان. ولكن لكي تظهر فعالية هذه الطريقة، على المزارعين أن يتضامنوا مع بعضهم بعضاً، لأن عدداً منهم إما يكثر من رشّ المواد الكيميائية لمعالجة أشجاره، وإما لا يعالجها أبداً، فيحدث في كلتا الحالتين أن تنتقل العدوى إلى البساتين المجاورة. ولكن منذ أن بدأ الجميع يدرك أهمية ما يدرّه الزيتون من أرباح، تغيرت هذه التصرفات الفردية التي يقوم بها بعض المزارعين والتي من شأنها إلحاق الأذى بغيرهم، فبات هؤلاء يترقّبون متى تجتاح ذبابة الزيتون الأشجار ليطلعوا جميع المزارعين على الخبر فيسعون إلى مكافحة جماعية. إن هذه الذبابة الفتّاكة تبيض دودة في كل ثمرة وتهاجم الأشجار بأعداد هائلة. وإذا لم تعالج الأشجار من هذا الوباء، فسد الموسم أو دوّد وأصبح زيته لا يؤكل.

ولكن إذا أعلن عن اجتياح ذبابة الزيتون للأشجار، فعلى المزارع أن يعالج الأمر بطريقة حكيمة وفطنة: تُرش جهة واحدة

من شجرة من أصل اثنتين بمادة تجذب الحشرات إلى مكان واحد وتقضي عليها.

ولكن لِمَ لا يرش المزارعون الشجرة بكاملها؟

لأنهم، ببساطة، يقومون بما في وسعهم لتجنب استعمال المواد الكيميائية قدر الإمكان. أضف أن هناك حشرة غير ذبابة الزيتون تزول أيضاً، وهي حشرة تقتنص حشرة المغافير التي تستوطن في أشجار الزيتون وتسبب لها مرض السخام، فإذا ما أصيبت بهذا المرض اسودت وماتت. ولكن إذا حافظنا على هذه الحشرة، قضينا على حشرات المغافير كلها من دون اللجوء إلى أي علاج آخر، وهناك عدو آخر يجب القضاء عليه وهي حشرة الحَلَمة التي تبيض على الأوراق والبراعم والثمار. من هنا يتضح لنا أن شجرة الزيتون تتطلب عناية بالغة ودقيقة.

القطاف

ها قد أتى اليوم الذي طال انتظاره. يوم القطاف! وقد يكون في شهر كانون الأول/ ديسمبر أو كانون الثاني/ يناير أو شباط/ فبراير. فموعد القطاف ليس وقفاً على النوعية فحسب، بل على نسبة نضوج الزيتون أيضاً، لأنَّ هذين المعيارين يحدِّدان المذاق الذي سيكتسبه الزيت.

أولاً تُفرش الأرض حول جذوع الأشجار بالأغطية ومن ثم يُقطف الزيتون يدوياً أو بواسطة عصا طويلة أو نستعمل أداة على شكل ممشاط تُمرّر بين الأغصان فتُسقط الحبوب. ولكن يجب ألا نجمع سوى الزيتون الذي أوقعناه نحن وليس ذاك الذي وقع من

تلقاء نفسه والذي أكله الدود أو اتسخ بالتراب. أمّا إنتاج الشجرة الواحدة من الزيتون فيتراوح ما بين 50 و 70 كلغ.

تتميز حبوب الزيتون التي يميل لونها إلى الأحمر بمذاق شبيه بطعم الأرضي شوكي أو الخرشوف النيء. ومع أن الزيتون الناضج جيداً يعطي كمية أكبر من الزيت، إلا أن الناس اليوم يفضلّون الثمار الفجّة بعض الشيء التي تفوح منها رائحة الزيتون الأخاذة القوية.

في المعصرة

في المواسم الجيدة، ينتج كل 60 كلغ من الزيتون الجيد 12 ليتراً من الزيت. بيد أن مردود الزيتون وإنتاجه يتفاوتان بين سنة وأخرى بحيث يكادان لا يبلغان النصف أو الثلث أحياناً.

تقضي الخطوة الأولى في المعصرة ببسط الزيتون بغية فرزه تبعاً لجودته ونوعيته. أولاً تُزال وترمى الثمار المتّسخة كثيراً وتلك التي تتداخل فيها أوراق كثيرة أو التي تعرّضت لموجات صقيع. فالصقيع يوقف نضوج الزيتون فيحول دون ازدياد نسبة الزيت فيه. بعد ذلك يبدأ بتعريب الزيتون بحسب نوعه، فهناك أكثر من خمسين نوعاً منه. وأخيراً تبدأ عملية العصر والمزج. وهنا نلج إلى أسرار آلهة زيت الزيتون!

كيف نتذوق زيت الزيتون؟

بادىء ذي بدء، ضعوا بضع نقاط من الزيت على الساعد أو على ظاهر اليد، ومن ثم تنشقوا رائحته. ليس للون الزيتون أهمية

كبيرة. فإذا كان يميل إلى الأخضر فهذا يعني أن الثمار لم تكن ناضجة تماماً أو أن بعض الأوراق امتزجت معها، وليس هذا بعيب. ابلعوا قدر قدح من الزيت واملأوا فمكم به. لا تخشوا طعمه لأنكم ستتفاجؤون بنهكته الخفيفة. بعد ذلك يمكنكم أن تكتشفوا ما إذا كان فيه شيء من الحموضة أو ما إذا كان يثير وخزاً خفيفاً في الفم أو ما إذا كان مذاقه حاداً أو لا...

صناعة الزيت

يُستخرج زيت الزيتون في المعاصر حيث تُعتمد الوسائل القديمة كحجر الرحى أو الحديثة التي تقوم على النظام الهيدروليكي، أي الآلات التي تدور بفعل الماء.. ماذا يحدث؟ أولاً تُفصل الحبوب عن الأوراق والأغصان ثم تُغسل وتُهرس مع نواتها. وعندما تُعصر ثانية نحصل على سائل هو مزيج من الزيت والماء، أما الماء فيتم فصله من خلال الترسيب. إن هذه الطريقة القديمة معتمدة أحياناً في إيطاليا وتتم في أحواض كبيرة، وهي تُعرف باسم «Affiorato» الذي يظهر على الملصقات الموضوعة على زجاجات الزيت.

يُطلق على فوج الزيت الأول الذي نحصل عليه بعد الهرس اسم العصر الأول أو العصر على البارد، وتقل نسبته عن نصف النسبة الإجمالية. والعصر على البارد هو أفضل الزيوت على الإطلاق، وليست كل «هريسة» زيتون قابلة لإنتاج هذا النوع من الزيت. والحال أن أقل من 10٪ من الإنتاج العالمي من زيت الزيتون يحمل إسم «العصر البارد». فلإنتاج ليتر واحد من زيت الزيتون الصافي بواسطة هذه الطريقة يلزم 5كلغ من الزيتون.

أمّا في المراحل الأخرى من العصر، فتستخدم طرق أخرى تعتمد على التسخين من أجل استخراج كمية أكبر من الزيت وهي زيوت أقل جودة، لذا عليكم تجنب استعمال هذه الزيوت في الطهو.

اختيار زيت الزيتون

90٪ من زيت الزيتون يتم إنتاجه في جنوب أوروبا والشرق الأدنى وأفريقيا الجنوبية. في حين أن إيطاليا وإسبانيا تنتجان وتستهلكان ما يقارب نصف هذه النسبة.

يمكنكم شراء زيت الموسم ابتداءً من شهر آذار/ مارس، لذا استغلّوا الفرصة للتموّن، لأن الزيت الذائع الصيت يختفي سريعاً عن رفوف المتاجر!

لشرائه، اقصدوا المنتج أو المتاجر المتخصصة بالزيتون والتوابل أو تلك التي تبيع المواد الغذائية بالتجزئة. أضف أن زيت الزيتون الذي يُباع في متاجر البقالة الرفيعة ليس دائماً الأغلى ثمناً، كما أن هذه المحال تجدّد مخزوناتها بسرعة، ما يعني أن الزيت الذي تقدمه هو طازج. كما أن متاجر المنتجات الطبيعية والرفوف الخاصة بالحميات في السوبر ماركات تعجّ بأنواع عديدة من زيت الزيتون الناتج عن الزراعة البيولوجية وذي النوعية والسعر الجيدين. وصحيح أن الزيت الصافي المعصور في المعاصر الحرفية أغلى بمرتين أو ثلاث من ذاك الذي يباع في السوبر ماركات، غير أن مذاقه ألذّ بكثير ومعدل حموضته أدنى من 0،5٪ وحتى 0،3٪، في حين أن الحدّ الأقصى لحموضة زيت الزيتون الصافي يجب أن لا تتعدى 1٪.

ولكن كيف نختار زيت الزيتون الجيد؟

أولاً، من خلال مصدره الجغرافي، ثم من خلال المعلومات المذكورة على العلامة اللاصقة، ومن مذاقه إذا أمكن. فشيئاً فشيئاً، تعرفون الزيوت التي تتناسب مع ذوقكم ومع جسمكم.

المصدر

إن البلدان الثلاثة التي تنتج أجود أنواع زيت الزيتون باستثناء اليونان وجزيرة كريت والبرتغال، هي إيطاليا وإسبانيا وفرنسا.

في إيطاليا، يتم إنتاج أفضل أنواع الزيت في توسكانا وفي منطقة ترياست Trieste. ومع أن إيطاليا أحد أكبر منتجي زيت الزيتون في العالم، فهي تجد نفسها مضطرةً للاستيراد. وغالباً ما تكون الزيوت الموجودة في الأسواق، ممزوجة مع أخرى مستوردة من اليونان وإسبانيا وتونس. لذا يتعين على الذواقة أن ينتبهوا جيداً ولا يبتاعوا سوى الزيوت العالية الجودة، التي تعدّ من أفضل زيوت العالم. زيوت ينتجها أشخاص يعشقون أشجارهم ويغارون على أسرار التصنيع.

أمّا **إسبانيا**، فإنتاجها من زيت الزيتون واسع. إذ تُجمّع كميات هائلة من الزيتون تُرسل إلى المصانع حيث تُعالَج بدون عناية في معاصر تعتمد على النظام الهيدروليكي أي الآلات التي تتحرك بفعل قوة الماء، أو في عصارات كهربائية ضخمة. غير أن بعض المناطق كالأندلس وكاتالونيا تحرص على أن يكون جزء من زيتها عالي الجودة. وتُعرف أفضل أنواع الزيوت الناتجة عن العصر الأول باسم «Yema flor»، ونظراً لندرتها فإنّها غالباً ما تكون باهظة الثمن. أمّا

زيت الزيتون الصافي الذي نجده في فرنسا من دون أن يكون المصدر محدّداً عليه، فهو عامّةً إسباني المنشأ.

في فرنسا، بساتين الزيتون حديثة العهد، لذا فهي تستفيد من أفضل تقنيات الزراعة والعصر، محتفظةً في الوقت عينه بأصالة حقيقية. والذواقة الأجانب، لا سيّما الإنكليز والإيطاليون يعتبرون الزيوت الفرنسية من بين أكثر الزيوت جودة وأقلّها تفاوتاً في النوعية.

في البلدان الأخرى، غالباً ما تتقدّم الكمية على النوعية. لذا، تفادوا شراء الزيت المعبّأ بالصفائح (التنك) أو الكونتنرات لأنكم لن تحصلوا على زيت معصور على البارد إلا نادراً.

للحصول على زيت زيتون ممتاز، عليكم أن تتذوقوه... لا أن تحاولوا التوفير في ثمنه.

الملصق المكتوب يُقرأ من عنوانه

تُذكر على الملصق ماركة الزيت ومصدره وأحياناً اسم المنطقة التي أُنتج فيها، وأحياناً جنس الزيتون المستخدم ودرجة نضجه (زيتون أخضر أو أسود) فضلاً عن طريقة عصره أو عبارة «زيتون منزوع النواة» ولكن ما يُذكر بشكل خاص هو نوعية الزيت أي: زيت زيتون صافٍ...

● **زيت زيتون نقي**

هو زيت صافٍ غير معالج بالحرارة، تبلغ درجة حموضته 1٪ تقريباً. هو شفاف وصافٍ، ولذيذ، نحصل عليه من خلال

العصر على البارد كزيوت الزيتون الصافية كافةً. ويعتبر هذا الصنف من الزيت مثالياً نظراً لمزاياه في الطهي ولخصائصه الطبيّة على حدّ سواء.

● **زيت زيتون صافٍ خالص**

هو أقلّ جودة من زيت الزيتون النقي، غير أن نسبة حموضته لا تتعدّى 2٪.

● **زيت زيتون صافٍ**

قد تبلغ درجة حموضته 2٪. أمّا مذاقه فمقبول إلاّ أنه لا يعدّ زيتاً عالي الجودة.

● **زيت زيتون مكرّر**

لونه أصفر فاتح، لا رائحة ولا طعم له. كما أنه قد يفقد مزاياه العلاجيّة بسبب ما يخضع له من عمليات تكرير قاسية أحياناً.

● **زيت زيتون**

هو مزيج من زيت مكرّر وزيت صافٍ، تقلّ درجة حموضته عن 1،5٪. وبما أن زيت الزيتون المكرّر بدون طعم، فإنه يتم تطييب هذا الزيت بإضافة زيت صافٍ إليه.

● **زيت بقايا الزيتون (الجفت)**

وفقاً للتعريف الرسمي، نحصل على هذا النوع من الزيت «عبر معالجة بقايا الزيتون بمادة مذيبة». ويُقصد ببقايا الزيتون

المخلّفات الصلبة كالقشور واللب وأجزاء من النواة، التي تبقى بعد استخراج الزيت. غير أن هذا الصنف من الزيت لا يمكن أن يباع كما هو، للاستهلاك الغذائي. إنما يُستخدم في «كسر» بعض الزيوت المكرّرة لإكسابها بعض الرائحة. وهذه الطريقة متّبعة في بعض البلدان كإسبانيا واليونان أو تونس. أضف أن هذا النوع من الزيت يستخدم بشكل أساسي في صناعة الصابون، وهو ليس عالي الجودة من حيث المذاق والخصائص العلاجية كما أنّ رائحته قوية جداً وهو لا يباع تقريباً في فرنسا. إلاّ أنّ بعض الطهاة الذي يبحثون دوماً عن كل جديد يثير الانتقادات، يعدّون بعضاً من وصفاتهم ببقايا الزيتون وزيتها. ومع أن ذلك قد يبدو لذيذاً أو ممتعاً من وقت إلى آخر، غير أن حلقكم ومعدتكم سيثوران في نهاية المطاف إذا ما طهوتم دائماً بزيت بقايا الزيتون.

المذاق

مذاق الزيت نوعان تبعاً لدرجة نضوج الزيتون: فهناك الزيت الخضير وزيت الزيتون الأسود.

وكما تدل التسمية، يُستخرج «الزيت الخضير» من الزيتون الأخضر. أمّا مذاقه فحاذ بعض الشيء فيه نكهة خفيفة تشبه نكهة الأرضي شوكي (خرشوف). ولأن هذا الزيت يتحمل الحرارة، فهو يُستخدم في تتبيل السلطة والقلي على حدّ سواء. أمّا الزيت «الأسود» فيستخرج من الزيتون الأسود، طعمه أكثر حدّة وهو أقلّ تحملاً للحرارة. ولأن نكهته قوية، يُفضّل استخدامه أكثر من سواه في المأكولات المتوسطية التي تتميز بنكهاتها القوية أيضاً.

اللون مؤشر غير موثوق به تماماً: الأخضر المائل إلى

الأصفر يدلّ على أن الزيت حادّ المذاق. أمّا إذا كان باهتاً فيشير إلى أن طعمه عذب. لكن هذه ليست سوى نظريات عامة، فأحياناً تكون الزجاجات ملوّنة وغير شفافة لحماية الزيت من الضوء، لذا لا يبقى أمامكم سوى اللجوء إلى حاسة الشم أو الذوق لاختيار زيتكم المفضّل.

عندما ستتذوق الزيت، قد تشعر به حاذاً بعض الشيء في آخر حلقك أو قد تشعر بطعم خفيف من البندق والفواكه والنباتات البريّة والحامض والورق وغيرها.. كما يمكن أن يبدو طعم الزيت حلواً، أو شبيهاً بطعم البهار.

تختلف نكهات أفضل الزيوت باختلاف أنواعها، لذا يجب أن يحوي مطبخكم أصنافاً متعددة من الزيت.

القطرة الأم، او اول الزيت

في أيام خلت، كان يطلق على العصر الأول من الزيت تعبير شاعري هو «القطرة الأم». وتقع على هذه التسمية غير الرسمية على بعض الملصقات، علماً أنها لا تضيف شيئاً على تسمية «العصر البارد الأول» سوى جرْس وصورة ساحرين.

مع نواة أو بدونها

منذ عقود عديدة والخلاف قائم بين نهجين مختلفين: يقال إنّ الزيوت المستخرجة من زيتون منزوع النواة أقل مرورة، غير أنه في صناعة زيت الزيتون لم يُعمد إلى نزع النواة لأن لزوجة الزيتون كانت تحول دون عصره بشكل جيد كما أن النوى المسحوقة كانت

تزيد من فعالية أحجار الرحى. ويبدو أن الزيوت المستخرجة من زيتون غير منزوع النواة تتمتع بمزايا غذائية وصحيّة أفضل، نظراً لما تحويه هذه النوى من عناصر فعّالة وفريدة.

زيوت الزيتون المنكّهة

يتم الحصول على هذه الزيوت عن طريق نقع النبتة المنكّهَة (فلفل، صعتر) في زيت الزيتون أو عبر إضافة النكهات. وهي ممتازة لتتبيل أطباق معينة، وتستخدم هذه الطريقة عادة للأعشاب والنباتات ولكنها لا تعتمد لإضفاء نكهة كما لذيذة مثلاً، وبهذه الحال ينبغي إضافة خلاصة الكمأ مباشرة على الزيت.

ـ زيت الزيتون بنكهة الخضار والفاكهة

يستعمل بشكل خاص لتتبيل أطباق السلطة، ويستعمل أيضاً في تحضير الحلويات. وقد يكون بنكهة الحامض أو التوت أو الحامض الأخضر أو البرتقال أو الثوم أو الطماطم.

ـ زيت الزيتون بنكهة الأعشاب

زيت الزيتون بنكهة الحبق هو الأكثر استعمالاً (وهو لذيذ جداً مع المعكرونة «الجامدة») غير أننا نجد أيضاً زيتاً بنكهة الزنجبيل، والنعناع الأخضر والشبث Aneth والشمار والصعتر البري والصعتر والطرخون... وهي لذيذة ومناسبة للبيض ولتحضير صلصات لذيذة.

- زيت الزيتون بنكهة الفلفل

محبّو البيتزا يسكبون دائماً بضع نقاط من هذا الزيت على طبقهم المفضّل.

- زيت الزيتون بنكهة الكمأ

يمكنكم شراء زيت زيتون بنكهة الكمأ. واستناداً إلى ذوّاقة هذا النوع هو زيت حاذ مميّز. أما إذا لم تتمكنوا من شرائه، فاختاروا زيتاً أدنى نوعية بقليل إنما أزهد ثمناً، بنكهة الغوشنة Morilles، أو البوليطس Cèpes أو الكمأ الأسود.

- زيوت الزيتون «المدهشة»

إذا كنتم من محبّي الابتكارات الغريبة، فلا شك أنكم ستحبون تذوّق الزيت بنكهة البهار أو السمك أو الكاري أو القرفة أو الفانيليا... وبعضها زيوت مدهشة فعلاً!.

هل بمكننا ان نحفظ زيت الزيتون؟

يجب تناول زيت الزيتون طازجاً، أي في السنة نفسها التي يُعصر فيها. وإذا كان لديكم زجاجات زيت من الموسم السابق، فاحفظوها في مكان بارد بعيداً عن الضوء، في قبو مثلاً.

إن زيت الزيتون العالي الجودة الذي يُباع أحياناً مختوماً ومرقّماً، يمكن أن يُحفظ لمدة 18 شهراً. ولكن عندما تفتحون الزجاجة، تفادوا وضعها في البراد لأن الزيت يتجمد بفعل البرد. صحيح أن هذا لا يبدّل شيئاً في جودته، إنما يجعل مظهر الزيت

قبيحاً. لذا احفظوه في خزانة بعيدة عن الفرن لأنه، على المدى الطويل، يتأثر بالضوء والحرارة. واحرصوا جيداً على سدّ الزجاجة بعد الاستعمال لئلاً تمتزج مع الزيت روائح المطبخ والأطعمة الأخرى.

وبعد مرور عام، أو 18 شهراً في أفضل الأحوال، يصبح طعمه حرّيفاً لاذعاً (وفي لبنان نقول: «صوبن الزيت»).

خصائص زيت الزيتون في الطهو

خلافاً لمعظم الزيوت الأخرى، يتحمل زيت الزيتون حرارة تبلغ مئتي درجة مئوية، بعدها يبدأ بالاحتراق مما يجعله الأكثر قدرة على تحمّل حرارة الطهو من بين جميع الزيوت النباتية. ودرجة الاحتراق هي الحرارة التي نلاحظ أن الزيت يدخّن عند بلوغها. كل طاهٍ أو طاهية يعلم أنه لا يجوز أن يحترق الزيت في الطهو (الزبدة تحترق عند بلوغها 110 درجات مئوية) وأن 180 درجة مئوية كافية للأطعمة التي تتطلب درجة حرارة مرتفعة ولا سيّما المقالي. لهذا السبب يحتفظ زيت الزيتون بخصائصه العلاجية وبمذاقه (فالفيتامينات بوجه عام لا تتحمل الحرارة). أضف أن زيت الزيتون يبقى سهل الهضم حتى بعد أن يُطهى.

ويذكر الدكتور شاربونييه أن «زيت الزيتون لا يصبح حرّيفاً لاذعاً (مصوبن) إذا حرصنا على تطبيق الاحتياطات الأساسية في حفظه داخل المنزل».

الفصل الثالث

الحمية المتوسطية

كتبت مدام دو سيفينييه إلى ابنتها: «لا ألومكم لأنكم لا تقتنون الزبدة في جنوب فرنسا، فلديكم زيت الزيتون العجائبي». وكانت المركيزة المعروفة بشراهتها بقدر ما هي معروفة بكتاباتها، تعرف عمّا تتكلم.

ففي تلك الحقبة، كانت فرنسا مقسومة إلى جزءين: الجنوب الذي تغمره الشمس والذي ينتفع من فوائد زيت الزيتون، والجزء الآخر من البلاد المرغم على تناول الدهون الحيوانية: الشحوم والدهون المذوّبة المزنخة للفقراء، والزبدة ودهن الأوز للأثرياء.

وقد بقيت الحال على هذا المنوال حتى القرن التاسع عشر، بسبب بطء وسائل النقل وغياب التبريد ووسائل التصنيع وسوء النظافة والظروف الصحية وصعوبة وجود أوعية معدّة للحفظ. ولطالما انعكس هذا الفرق في تناول الدهون حسب المناطق، على ظروف عيش الشعوب ومعدّل العمر. فمعظم الأطباء والكتّاب عزوا

طول عمر سكان الجنوب إلى زيت الزيتون بشكل أساسي.

واليوم يكبّ العلماء مجدداً على هذه المسألة، وتتوالى المؤتمرات عن مبادىء الحمية المتوسطية، مرفقة بكمّ من الإحصائيات. فسكان جزيرة كريت مثلاً، يعمّرون أكثر من سائر شعوب أوروبا بل من سائر شعوب العالم. ومع ذلك لا يدّعي أحد أن سبب طول العمر عند هؤلاء هو حسن العناية الطبية أو كثرة عدد الأطباء والمستشفيات..

وسكان كريت لا يعمّرون فقط أكثر من سواهم، بل هم الأقل إصابة بالأمراض الخطيرة كأمراض القلب والشرايين المسببة سنوياً لموت الملايين في الغرب. فسكان جزيرة كريت، شأنهم شأن الصقليين، لا يصابون بالكوليسترول وبأمراض القلب والشرايين بقدر سكان شمال أوروبا وحتى سكان العالم أجمع. وهذا الفرق في معدل أمراض القلب والشرايين عائد بحسب الدراسات إلى الفوارق الغذائية.

ما هي الحمية المتوسطية؟

ما يُعرف «بالحمية المتوسطية» لا علاقة له البتة برجيم مقيّد، إنما هو نمط غذائي تفضّل فيه بعض المواد الغذائية على بعضها الآخر. عدد السعرات الحرارية فيه معقول، إذ يتراوح بين 1900 و 2300 كالوري كمعدل في اليوم. والأطعمة النباتية هي الطاغية في هذه الحمية، نذكر منها: الطماطم والفلفل والكوسى والباذنجان والعدس والبازلاء والفول... أمّا اللحم والسمك فيقتصر دورهما على إبراز الطعم ولا يشكّلان سوى جزء بسيط من لوائح الطعام، نظراً لندرة اللحم الأحمر.

وفي هذا النظام الغذائي، تؤكل الفاكهة مع كافة الوجبات، وتُمزج الأجبان مع السلطات. أما الوصفات فسهلة التحضير وسريعة. ويكون الأرُز والمعكرونة مسلوقين جزئياً بحيث يبقيان جامدين والخبز مقرمشاً. أضف أن الثوم والبصل جزء لا يتجزأ من كل وجبة. وزيت الزيتون طبعاً زينة المائدة، سواء في الطهو أو في التتبيل، وهو يشكل وحده حوالي 15٪ من الطاقة التي تؤمنها هذه الحمية. وقد اعتمد سكان البلدان المحيطة بالبحر المتوسط هذا النظام الغذائي، على الرغم من الفوارق الشاسعة بين حضارات بلادهم وبعد المسافات التي تفصل بلداً عن آخر.

وفي العام (1970)، كان «أنسيل كايز» أول من لفت نظر العلماء على المنافع الصحية لهذه الحمية، إذ قال إنه بين عام (1950) و (1970)، كان عدد سكان كريت الذين ماتوا من جراء الذبحة القلبيّة أدنى بثلاث مرات من الذين ماتوا من الفنلنديين للسبب نفسه، ومعدل الكوليسترول لدى هؤلاء تصل نسبته إلى 2،5 غرامات في الليتر الواحد في حين أن 50٪ من الفنلنديين يتخطون هذه النسبة. وكان كايز طبعاً يقارن بين أشخاص يتشابهون في المهنة وزيادة الوزن وفي تعاطي التدخين.

وقد تبين من خلال الدراسات المتعلقة بعلم الأوبئة التي تلت تحليل «كايز» أن تأثير الحمية المتوسطية على الصحة مرتبط أشد الارتباط بالاستهلاك الدائم لزيت الزيتون.

الكوليسترول المفيد والكوليسترول الضار

الكوليسترول ضروري للحياة. ولكن إذا ما ارتفعت نسبته كثيراً، أصبح عاملاً مهماً من عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب

والشرايين. بيد أنه من المهم أن نفهم أن معدّل الكوليسترول العام يعني نسبة الكوليسترول المفيد (H.D.L) مقارنة بنسبة الكوليسترول الضارّ (L.D.L). وعندما تقرؤون تحليل الدم، لا تجدون معدّل الكوليسترول لديكم وحسب، إنما نسبة الكوليسترول الضارّ مقارنة بالمفيد. ومن المؤكد علمياً أن انخفاض معدل الكوليسترول العام أو الكوليسترول الضارّ يقلّل من الإصابة بأمراض القلب والشرايين. فمع انخفاض معدل الكوليسترول العام بنسبة 1٪، ينخفض خطر الإصابة بانسداد الشريان التاجي في القلب من 2 إلى 3٪. ويشكّل زيت الزيتون المستهلَك بانتظام، حليفاً نموذجياً في هذا المضمار.

الدهون المفيدة والدهون الضارّة

تؤثر طبيعة الدهون الغذائية التي نتناولها بشكل مباشر على معدّل الكوليسترول العام، أي على معدّل الكوليسترول المفيد بالنسبة إلى الضارّ. فالدهون الحيوانية الموجودة في اللحوم ومشتقات الحليب وغيرها، غنية بالأحماض الدهنية المشبعة (Acides gras saturés) التي ترفع معدّل الكوليسترول في الدم، والتي تسبب تجمّع صفائح الدم، ويُعتقد أنّ كلا الحالتين يسبب الذبحة القلبية. أمّا الدهون النباتية، فتخفض معدل الكوليسترول العام غير أنها لا تؤثر جميعها بالطريقة نفسها على معدل الكوليسترول المفيد بالنسبة إلى الضارّ، وعلى تجمّع صفائح الدم. فالأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة (Acides gras polyinsaturés) [المتواجدة في ثمار البحر والأسماك وزيوت الصويا والذرة والقرطم ودوّار الشمس] هي كحمض اللينولييك تزيد من تجمّع صفائح الدم. في حين أنّ الأحماض الدهنية الأحادية غير

المشبعة (Monoinsaturés) كالحمض الزيتي وحمض اللينوليك ألفا المتواجدين في زيت الزيتون، يبطئان تجمع صفائح الدم. وربما يكون هذا سبب نجاح الدراسة التي أجراها البروفسور «سيرج رينو» على أشخاص مصابين بأمراض القلب والشرايين.

35٪ من وفيات الرجال الذين تترلوح أعمارهم بين 65 و84 سنة في فرنسا هي نتيجة لمراض القلب والشرايين، في حين تبلغ نسبة المتوفيات من النساء الـ 40٪، (وذلك وفقاً للمعهد الوطني للدراسات والبحوث الطبية، عام 1990 (INSERM)). أمّا عوامل خطر الإصابة بهذه الأمراض فهي لرتفاع معدل الكوليسترول في الدم ولرتفاع الضغط والسكري والتدخين والنظام الغذائي.

الحمية المتوسطية للوقاية من تكرار الذبحة القلبية

بعد الذبحة القلبية، يوصي الأطباء مرضاهم عادة باتباع نظام غذائي يرتكز على الدهون النباتية أكثر منه على الأحماض الدهنية المشبعة. ويُعرف هذا النظام الغذائي بـ «الحمية الحذرة». وفي الوقت الذي لا ينصح فيه هذا النظام باستهلاك الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة على غيرها من الأحماض الدهنية الأخرى، ينصح بتناول الدهون المتعددة غير المشبعة بنسبة تفوق كمية الدهون المشبعة.

وفي دراسة قام بها مدير المعهد الوطني للدراسات والبحوث الطبية في مدينة بوردو، تمكن البروفسور «سيرج رينو» من إثبات

منافع الاستهلاك المنتظم للأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة من خلال زيت الزيتون، وقدرتها على الوقاية من تكرار الذبحة القلبية. شملت الدراسة 600 مريض، انقسموا إلى فريقين، ضمّ كل منهما 300 مريض. وفي حين اتّبع الفريق الأول النظام الغذائي الموصى به عادة بعد التعرّض لذبحة قلبية، اتّبع الفريق الثاني الحمية المتوسطية المرتكزة على زيت الزيتون (50٪ من الأحماض الدهنية التي كانوا يتناولونها هي أحادية غير مشبعة).

كان من المفترض أن تُتابع حالة هؤلاء المرضى لمدة خمس سنوات... ولكن بعد 27 شهراً، ارتأى البروفسور رينو أن يتوقف عند هذا الحدّ لأسباب أخلاقية يسهل تفهمها: ففي مجموعة الذين يتبعون النظام الغذائي العادي، مات 16 مريضاً إثر نوبة قلبية، في حين مات ثلاثة فقط في المجموعة التي تتناول زيت الزيتون بانتظام. لذا كان من الأفضل التوقف هنا، إذ كانت الوقائع كافية بالنسبة إلى البروفسور رينو ليستنتج أن استهلاك زيت الزيتون واتباع نظام غذائي متوسطي يخفض 70٪ من معدل الذين يتوفون إثر أمراض القلب والشرايين. وإن شهرين فقط كافيان لتتجلّى منافع هذا النظام الغذائي (استناداً إلى نسبة الفيتامين (E) والحمض الزيتي في البلازما).

ما المقدار المسموح لنا تناوله من زيت الزيتون؟

لكي نكون بصحة أفضل، نميل بشكل طبيعي إلى تخفيض نسبة الدهون في نظامنا الغذائي، غير أن سكان كريت الذين أكبّ عليهم الباحثون ليكشفوا سرّ طول عمرهم، يستهلكون مواد دهنية أكثر من سكان أوروبا الشمالية. وتدخل هذه الدهون في طعامهم،

إذ يستعملونها في التتبيل والطهو، إلاّ أن معظمها مصدره زيت الزيتون. إن الدهنيات التي يمتصها الجسم تتراوح - بحسب الأشخاص - ما بين 25 و 37٪. ولكن يجب ألا تدفعكم مزايا زيت الزيتون إلى الإفراط في تناوله، فحتى إن قررتم الحصول على معظم الدهون من زيت الزيتون، فلا يجوز أن تتعدى الكمية المستهلكة 30 إلى 35٪ من السعرات الحرارية، لأن النظام الغذائي الذي يحتوي على الكثير من الدهون (حتى لو كانت من أفضل الأنواع)، يؤدي إلى البدانة على المدى الطويل، لا سيّما إذا لم يكن مصحوباً بتمارين رياضية، كما أنه قد يسبّب نقصاً في المواد الغذائية الأخرى.

زيت الزيتون والوزن الزائد

بما أن الحمية المتوسطية ترتكز بشكل أساسي على تناول كمية كبيرة من زيت الزيتون، فإن العديد من الناس، لا سيّما النساء منهم، يخشون اعتماد الحمية المتوسطية خوفاً من أن يزيد وزنهم. ولكن في الواقع، أظهرت دراستان حديثاً أن الانتقال من نظام غذائي غربي تقليدي، تحتل فيه اللحوم ومشتقات الحليب جزءاً كبيراً، إلى نظام متوسطي، لا يؤدي إلى أي زيادة في الوزن، وإن كانت كمية الدهون الإجمالية قد ازدادت. وتؤكد هاتان الدراستان اللتان أجراهما الدكتور «جين سيلر» و «بوني بروس» من مركز البحوث والدراسات الصحية في كاليفورنيا، أن هذا الانتقال هو على العكس، مفيد جداً. إن اتباع الحمية المتوسطية لمدة أربعة أسابيع تغيّر تركيبة الدهون في الدم، فينخفض معدل الكوليسترول العام أي معدل الكوليسترول الضارّ (LDL)، كما تتحصّن دفاعات

الجسم الطبيعية المضادة للأكسدة التي تقي الإنسان من الشيخوخة، لا سيما شيخوخة الشرايين. صحيح أن استهلاك الدهون يزيد بمعدل 30 إلى 35٪ ليبلغ حوالي 30٪ من معدل الطاقة العام، غير أنه لا يؤثر أبداً على الوزن.

وفي مداخلة له في مؤتمر «كريت، اليونان والحميات المتوسطية» الذي عقد في كريت بتاريخ 5 نيسان/ أبريل 1997، قال الدكتور «بوني غرين» إن الناس ما كانوا يفرّقون بين الدهون «المفيدة» والدهون «الضارّة» قبل أن يشاركوا في الدراسات التي أجراها: «كانوا في البداية معترضين على تناول المواد الدهنية، ثم اكتشفوا أن بإمكانهم تناول بعض من أطباقهم المفضّلة من خلال تحضيرها بزيت الزيتون، بدون أن يزيد وزنهم».

ولاحظ الباحثون خلال هذه الدراسات أنّ هذا النمط الغذائي الجديد مفيد بالنسبة إلى الشعور بالشبع وإلى المرور المعوي (أي عدم الإصابة بالإمساك).

مكافآت للمدى الطويل

يسود الاعتقاد أن كافة الدهون مضرّة بالصحة. وتظن أنطونيا تريشوبولو، وهي بروفسورة في علم التغذية والكيمياء البيولوجية في مدرسة أثينا للصحة العامة، أن هذا الاعتقاد من شأنه أن يبدّل على المدى الطويل الأنظمة الغذائية المتوسطية التقليدية في عقر دارها. ففي حين يستوحي سكان أوروبا الشمالية من الحمية المتوسطية ويكتشفون منافعها، يتجه سكان البحر الأبيض المتوسط على العكس لاعتماد العادات الغذائية الخاصة بالدول الصناعية. وقد يفضي عدم التمييز بين الدهون المفيدة والدهون الضارّة إلى مقاطعة

الدهون كافة، بما في ذلك زيت الزيتون. وما تأسف له البروفسورة تريشوبولو هو أنه بسبب النوعية التي يقوم بها صناعيو التغذية الزراعية والأطباء عن فكرة «ضرر الدهون كافة»، قد يفقد النظام الغذائي في بلدها جزءاً من طابعه المفيد. وتذكّر هذه الطبيبة أن معدّل الوفيات إثر أمراض القلب والشرايين في كريت هو الأدنى في أوروبا، على الرغم من أنّ 40٪ من الطاقة التي تدخل الجسم مصدرها الدهون، لا سيما تلك المتواجدة في زيت الزيتون. ومنذ العام 1960، انخفض معدل الكوليسترول في البلاد الشمالية (التي قلّل أهلها من استهلاك الدهون المشبعة لصالح الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة المتواجدة في زيت الزيتون) في حين ارتفع معدل الكوليسترول في البلاد الجنوبية بسبب تجنّبهم لاستهلاك زيت الزيتون، فكان أن ارتفع معدل الإصابات بأمراض القلب والشرايين مؤخراً لدى الرجال اليونانيين بنسبة 1٪ سنوياً.

وبدا من الواضح بالنسبة إلى البروفسورة تريشوبولو أن المبادىء الغذائية العالمية توصي «بتخفيض نسبة الدهون في الطعام» غافلةً عن التحديد بأنها تقصد بذلك الدهون المشبعة.

والنتيجة هي أن سكان بلاد البحر الأبيض المتوسط يظنون بأنه يجدر بهم «تخفيض نسبة زيت الزيتون» في طعامهم، ما يعود عليهم بالإساءة أكثر منه بالنفع!.

الفصل الرابع

زيت الزيتون، كنز للصحة

زيت الزيتون، دواء رسمي

إن زيت الزيتون الصافي المصنوع من الزيتون الأسود مسجّل في دستور الأدوية في فرنسا، أي أنه دواء معترف به رسمياً. ويعرّف التشريع زيت الزيتون الطبي على أنه زيت صافٍ مستخرج عن طريق العصر على البارد. ففي الواقع، لطالما احتلّ زيت الزيتون مكانة مهمة في الكتب الطبية، ليس فقط كدواء يتم تناولهَ، إنما كمذوّب للعديد من المستحضرات المعدّة للاستعمال الخارجي للجلد وللروماتيزم.

إضافة إلى تأثير الزيت في مقاومة أمراض القلب والشرايين الذي يظهر جلياً في الحمية المتوسطية، يقرّ الأطباء الذين أجروا دراسات عن منافع زيت الزيتون، وهم كثيرون، بأن لهذا الزيت فوائد أخرى على صعيد سرطان الثدي، وأمراض الجهاز الهضمي، والعظام مثلاً. كما أنه يتمتع بتأثير فعلي في الحفاظ على الشباب!.

ففي ختام المؤتمر الدولي الذي أُقيم للتباحث في أمور الدهون الغذائية وأمراض القلب والشرايين والذي انعقد في أيار/ مايو 1989 في إشبيليا، أعلن الجامعي الأميركي «سكوت غراندي»: «على الزيوت الغنية بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، لا سيما زيت الزيتون، أن تدخل في معادلة لم تظهر فيها منذ زمن بعيد سوى المواد الدهنية الغنية بالأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة. فأبحاث حديثة كثيرة أظهرت أن استخدام هذه الزيوت في نظام غذائي، لا يقي فقط من أمراض القلب التاجية (المتعلقة بالشريان التاجي) وحسب، بل يضمن للإنسان حياة أطول وأكثر صحة».

زيت الزيتون وأمراض القلب والشرايين

إن الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة المتواجدة في زيت الزيتون، تجعل منه مادة واقية للشرايين، فينخفض معدل الكوليسترول الضارّ والكوليسترول العام، أما الفيتامين E المتوفر في زيت الزيتون فيلعب دوراً مهماً كمضاد للأكسدة على جوانب الشرايين.

وعديدة هي الدراسات التي تبين أن تناول زيت الزيتون يقلّل كثيراً من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

زيت الزيتون وارتفاع ضغط الدم

قامت مجموعة من الباحثين الإسبانيين بدراسة تأثير تناول زيت الزيتون على ضغط الدم. وقد شملت الدراسة مجموعة من النساء تتراوح أعمارهن بين الخمسين والستين عاماً، اتّبعن نظاماً

غذائياً يرتكز على زيت الزيتون لمدة أربعة أسابيع. فكان أن انخفض ضغط الانقباض والانبساط بشكل ملحوظ بعد هذه الحمية (وهما الرقمان اللذان يُقاس بهما ضغط الدم). وقد لوحظ أن النساء اللواتي لا يعانين مشاكل بالكولسترول انخفض ضغط دمهن أكثر من اللواتي يعانين ارتفاعاً في نسبة الكوليسترول.

زيت الزيتون والهضم

يسود الاعتقاد بأن من الصعب هضم الدهون على أنواعها. ولكن إذا كان ذلك صحيحاً في معظم الدهون، فالعكس هو الصحيح مع زيت الزيتون. فهو ليس سهل الهضم فحسب، بل يسهّل هضم الطعام «الثقيل» وبخاصة الدهون الأخرى. كما أنه ينشّط انقباض المرارة التي تنتج السائل الصفراوي الذي يصبّ في الإثني عشري والأمعاء الدقيقة حيث يحث الجسم على هضم الدهون ويسهّل سير لقمة الطعام نحو الأمعاء. مختصر الكلام، أن زيت الزيتون لا يحسّن عملية الهضم وحسب، إنما يسهّل أيضاً مرور الطعام في الأمعاء. ويصفه العديد من الأطباء لمعالجة القصور الهضمي الناتج عن كل الكبد والمرارة ولمكافحة الإمساك، بخاصة ذلك الذي يتعلق بنقص في السائل الصفراوي.

زيت الزيتون وسرطان الثدي

أظهرت أربع دراسات أُجريت في إسبانيا واليونان وإيطاليا أن ثمة رابطاً بين تناول زيت الزيتون، وهو المصدر الرئيسي للدهون غير المشبعة في التغذية المتوسطية، وبين انخفاض خطر الإصابة بسرطان الثدي. وأظهر الدكتور ديمتريوس تريشوبولوس في دراسة

شملت 2300 امرأة يونانية، وصدرت في صحيفة International journal of Cancer، أن النساء اللواتي يتناولن الكثير من زيت الزيتون ينخفض خطر إصابتهن بسرطان الثدي بنسبة 25٪ مقارنة مع اللواتي يتناولن طعاماً مطهواً بدهون أخرى لا سيّما بالسمن.

وفي وقت لاحق، أكّدت دراسة سويدية صدرت في صحيفة Archives of Internal Medecine على هذا التأثير المفيد لزيت الزيتون. وقد قامت «أليسيا وولك» وهي دكتورة في العلوم من معهد ستوكهولم، بإجراء هذه الدراسة بين عامي 1987 و 1990، على 61471 امرأة تتراوح أعمارهنّ بين 40 و 76 سنة. وقد تمت متابعة حالة هؤلاء النساء طيلة بضع سنوات، فاتضح من مراجعة سجل السرطان في السويد عدد اللواتي أُصبن بسرطان الثدي خلال الدراسة. والنتائج مذهلة فعلاً، إذ أن تناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون يومياً (أي ما يعادل 10 غرامات) يخفّض خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 45٪، شرط أن يقلّل الشخص من تناول مواد دهنية أخرى، بنسبة تعادل ما تناوله من زيت الزيتون.

زيت الزيتون وداء السكري

بينما كان بعض الباحثين يدرسون تأثير زيت الزيتون على معدّل الكوليسترول، اكتشفوا مدى فائدته للمصابين بداء السكري. وفي الاجتماع السنوي للمجتمع الدولي حول (تصلّب الشرايين)، شرح البروفسور مانشيني (من قسم الطب السريري والاختباري في كلية الطب «فريديريكو II» في إيطاليا) أن الحمية المتوسطية المرتكزة على زيت الزيتون مفيدة ليس فقط لمحاربة الكوليسترول، بل لمرض السكري أيضاً. ولأنه يعلم أن سكان نابولي وفلورنسا

وجنوى وباري يستهلكون زيت الزيتون بكميات وافرة، وأن سكان بولونيا وميلانو وروما يتناولون الدهون المشبعة، صنّف 6000 رجل وامرأة إيطاليين في ثلاث مجموعات، وفقاً لكمية الدهون الأحادية غير المشبعة التي تدخل في نظامهم الغذائي. فأثبت تأثير زيت الزيتون على الكوليسترول، وتفاجأ الباحثون عندما لاحظوا أن منافعه تتعدى هذا الحدّ بكثير. إذ انخفض ضغط الدم ونسبة السكر في الدم على الريق. وعقب هذه الدراسة، أعلن البروفسور مانشيني أنه «كلما ارتفع استهلاك زيت الزيتون، كلما انخفضت نسبة السكر في الدم على الريق». فزيت الزيتون يحسّن ضبط السكر في الدم ويزيد من تقبّل أجسام مرضى السكري للأنسولين الذين يتعاطونه. وفي الختام، أكّد البروفسور مانشيني لزملائه قائلاً: «من المستحيل إذن أن نصف للمصابين بالسكري غير المعتمدين على الأنسولين، نظاماً غذائياً قليل الدهون. ولكن ما يمكننا فعله لهم هو أن نطلب منهم استبدال السكريات بزيت الزيتون. بوسعكم حماية مرضاكم من خطر ارتفاع السكر في الدم ومن المضاعفات من خلال زيادة نسبة زيت الزيتون في نظامهم الغذائي».

زيت الزيتون من اجل عمر مديد

جميعنا نحلم بأن نبلغ 120 عاماً من العمر... ولكن ليس بأيّ حالة كان!

لذا يبدو أن زيت الزيتون خير حليف لكي نشيخ محافظين على متانة عظامنا وسلامة عقلنا! ولكن لنتطرق أولاً إلى معدل الحياة: على الرغم من وجود عدد كبير من المدخنين في إيطاليا واليونان، يبقى معدّل الحياة في هذين البلدين مرتفعاً أكثر منه في

بلدان شمال أوروبا. ويعود ذلك إلى غنى زيت الزيتون بمضادات التأكسد أي الفيتامين E وبعض المركّبات الفينولية. غير أن البروفسور كلاوديو غاللي من معهد علوم الأدوية في جامعة ميلانو يقول إنه علينا أن نعرف كيف نختار النوعية الجيدة من زيت الزيتون. ويشرح قائلاً: «إن المركبات الفينولية وافرة في زيت الزيتون الصافي، لكنّ نسبتها قد تتغير من زيت إلى آخر، كما أنها رهن بعدة عوامل، كالمناخ والتربة ونضج الزيتون، إضافة إلى تقنيات الانتاج وأساليب الحفظ».

سعت دراسات عديدة إلى إثبات أن زيت الزيتون يطيل الحياة. وقد أجريت واحدة في اليونان وصدرت نتائجها في مجلة British Medical Journal الطبية في العام 1995، وأخرى في الدانمارك. وشملت تلك التي أجريت في اليونان 182 مسناً يعيشون في ثلاث قرى مختلفة ويتّبعون نظاماً غذائياً متوسطياً تقليدياً. فكان تأثير هذا النظام الغذائي على طول الحياة تأثيراً حاسماً. ولكن بما أنّ عوامل أخرى كالقيلولة والعوامل الثقافية وغيرها قد تؤثر على النتائج، أطلقت دراسة أخرى في الدانمارك وكان أن تمّ على مدى ست سنوات متابعة حالة مئتين واثنين من المسنّين القاطنين في قرية دانماركية والمولودين ما بين عامي 1914 و 1918. وقد عُدّل نظامهم الغذائي وفقاً للنمط المتوسطي، فكان أن انخفض معدّل الوفيات العام بشكل ملحوظ!.

ولمزيد من التأكيد، أتاح اختبار آخر أُجري في ملبورن (أستراليا) مقارنة معدل الحياة لدى مجموعتين من المسنين الذين يفوق عمرهم السبعين عاماً وكانت المجموعة الأولى مؤلفة من 141 شخصاً من أصل أنكلوسيلتي وكانوا يتبعون نظاماً غذائياً غربياً، أما

المجموعة الثانية فضمت 186 يونانياً كانوا يتبعون الحمية المتوسطية (المرتكزة على زيت الزيتون). فأظهرت النتائج فارقاً بنسبة 17٪ في معدل الوفيات الإجمالي بين المجموعتين. وتبين طبعاً أن المجموعة التي اتبعت النظام الغذائي المتوسطي عاشت مدة أطول.

زيت الزيتون من أجل ذاكرة أقوى

من أسوأ الأضرار التي يخلّفها التقدّم في السنّ هو انخفاض قدراتنا العقلية. إذ يقلّ عدد الخلايا العصبية ويضعف أداؤها. وهنا أيضاً، يلعب زيت الزيتون دوراً بالغ الأهمية. فقد أظهرت دراسة إيطالية نُشرت حديثاً في صحيفة الأكاديمية الأميركية لطب الجهاز العصبي أنّ نظاماً غذائياً غنيّاً بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة (وهي المكونات الأساسية في زيت الزيتون)، يحمي الإنسان من ضعف الذاكرة وعدم القدرة على الإدراك. وقد قام بعض الباحثين من قسم أمراض الشيخوخة في جامعة باري بمتابعة التطور الفكري لدى 278 عجوزاً لا يعانون أي مرض عصبي أو نفسي. فأثبتت نتائج هذه الدراسة أهمية زيت الزيتون في هذا المجال: فكلما أكْثَرَ هؤلاء الأشخاص من تناول الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة (Monoinsaturés)، خفّ احتمال انخفاض قدرتهم الإدراكية.

ويشرح البروفسور «كابورسو» الذي يترأس هذه الدراسة، أن منافع الزيت ربما تكون مرتبطة بالدور الذي تؤديه الأحماض الدهنية على أغشية الخلايا العصبية. وخلال هذا التحليل أيضاً، اكتشف الباحثون منفعة أخرى للأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة. فقد لاحظ العلماء منذ زمن بعيد أن القدرات الإدراكية

تنخفض لدى الأشخاص المحدودة ثقافتهم أسرع منه لدى «المثقفين». غير أن الدراسة التي أجريت في إيطاليا أظهرت أنه كلما ازداد استهلاك الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، حافظ الإنسان على قدراته الفكرية والإدراكية مهما كان مستواه العلمي.

زيت الزيتون والعظام

ساد الاعتقاد بأن العنصر الأساسي في تركيبة العظم هو الكالسيوم الذي يشكّل المكوّن الرئيسي في العظام. ولكن على الرغم من أهميته، فهو ليس سوى مادة واحدة من بين مجموعة مواد تحتاجها تركيبة العظم. فالكالسيوم بالنسبة إلى العظام كالحجارة بالنسبة إلى المنزل... فبدون صقالة أو إسمنت يتهدم البناء! وبدون البروتينات لا تقوم التركيبة العظمية والعظم يتقوّض ويتهدّم، وبدون الفيتامين D ليس هناك كالسيوم. وهنا تظهر أهمية زيت الزيتون. وعلى الرغم من أن البحوث عن منافع زيت الزيتون لسلامة العظام لا تعود لأكثر من 25 عاماً، إلاّ أنها تعد بمستقبل باهر. والواقع أن الحمض الزيتي الذي يشكل المكوّن الرئيسي في زيت الزيتون، يسهّل على الأمعاء امتصاص الكالسيوم والفوسفور والفيتامين «د». إذ لا يكفي أن نبتلع المواد اللازمة لتكوين العظام، إنّما يجدر بنا أيضاً أن نقود هذه المواد إلى حيث تأتي بالمنفعة: أي إلى العظام. فلا يكفي أن ندفع ثمن الإسمنت والحجارة، بل علينا إيصالها إلى موقع تشييد المنزل لتكون نافعة.

إن الحمض الزيتي يسمح للجسم بامتصاص الكالسيوم والفيتامين «د» أي استخدامهما حيث يلزم. وقد أظهرت دراسات اختبارية عدّة أن استهلاك الحمض الزيتي يؤثر بشكل مباشر على

قوة العظام. وهناك بالأخص دراسة سريرية أجريت على عاملات في مستشفيات «مونبولييه» بيّنت أهمية تناول زيت الزيتون بانتظام للحد من ترقق العظام ومن فقدان المعادن في العظم Deminéralisation.

ولفحص حالة العظام لدى السيدات اللواتي خضعن للدراسة، كانت تقاس كثافة عظم فقرتهنّ القَطَنية الثالثة بواسطة السكانر.

بعض النساء كن يتناولن في حياتهن عادة زيت الزيتون وحسب، في حين كان بعضهن يتناول زيت الزيتون مع زيت دوّار الشمس أو مع زيت الفول السوداني. أمّا المجموعة الثالثة فلم تكن ممن يتناول زيت الزيتون البتة... حوالى 45٪ من هؤلاء النساء كنّ يتناولن زيت الزيتون باستمرار، (بنسبة تراوح بين 50 مل وليتر في الشهر) وأتت نتائج الدراسة على الوجه التالي:

تبين أن الكثافة العظمية لدى اللواتي يتناولن زيت الزيتون باستمرار تفوق المعدّل بكثير (آخذين كافة العوامل بعين الاعتبار، باستثناء العمر).

● عندما تُستهلك دهون أخرى مع زيت الزيتون، يكون مفعولها عكسياً فتحدّ من تراكم المعادن في العظام. ولزيت الفول السوداني في هذا المجال الأثر السلبي الأوضح.

● يُعتبر زيت الزيتون العامل الغذائي الوحيد الذي يزيد كثافة الفقرات العظمية وتراكم المعادن فيها. في حين أن البروتينات والسكريات لا تؤدي أي دور في هذا المضمار.

فنتيجة هذه الدراسة واضحة جداً، ولكن يبدو أن غالبية

الناس تجهلها. لذا عليك أن تتناول زيت الزيتون باستمرار إن كنت تعاني من خسف أو فقدان المعادن في جسمك أو كنت تخشى الإصابة بترقق العظم، أو كنت تريد أن تقي نفسك من هذا المرض بسبب إصابتك بكسر في العظم أو دخولك مرحلة سن اليأس أو بسبب الألم الناجم عن سوء التغذية.

زيت الزيتون والتهاب المفاصل الرثوي Polyarthite Rhumatoïde

يبدو أن لهذا المرض الالتهابي المزمن أسباباً مختلفة، ما زلنا نجهلها. غير أن هناك بعض العوامل كالوراثة والتوازن الهورموني والنظام الغذائي تلعب دوراً مهماً في تطوّر هذا المرض. وفي هذا السياق، أظهرت دراسة حديثة نشرتها الدكتورة أثينا لينوس من كلية الطب في أثينا في كانون الأول/ ديسمبر 1999، أن تناول زيت الزيتون والخضار المسلوقة يخفض خطر الإصابة بالتهاب المفاصل الرثوي. وأُجريت هذه الدراسة في جنوب اليونان، حيث قارن الباحثون العادات الغذائية لـ 145 يونانياً يعانون هذا الداء، بعادات مجموعة تتألف من 188 شخصاً سليماً. وتوزع الأشخاص الذين تشملهم هذه الدراسة إلى أربع فئات حسب استهلاكهم الغذائي. فتبين من نتيجة هذه الدراسة، وإن لم تشمل إلاّ عينة محدودة من المرضى، أن خطر الإصابة بالتهاب المفاصل الرثوي أدنى بمرتين ونصف لدى مجموعة الأشخاص الذين يستهلكون كمية أكبر من زيت الزيتون (ما يقارب 43 غراماً يومياً) منه في المجموعة الأخرى التي تتناول كمية قليلة منه. ويعتبر الباحثون الذين أجروا هذه الدراسة أن الوقاية من هذا المرض عائدة إلى غنى زيت الزيتون بالحمض الزيتي، لأن الحمض الزيتي ـ بحسب دراسات أخرى ـ يحدّ من الالتهاب بشكل طبيعي.

المكونات الرئيسية المعروفة في زيت الزيتون الصافي

يتكوّن زيت الزيتون من 70 إلى 80٪ من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة وهو حسب أصله ونوعيته غني إلى حدّ ما بالفيتامين E المضاد للتأكسد وبالفيتامين A (بيتا كاروتين). وتتراوح السعرات الحرارية في الملعقة الكبيرة (ملعقة الأكل) ما بين 110 و 130 سعرة.

ومع أن 99٪ من زيت الزيتون دهنيات، وفي طليعتها الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، فإن نسبة الأحماض المشبعة والمتعددة غير المشبعة ضئيلة جداً. إلى ذلك، يحتوي زيت الزيتون على الكلوروفيل (المادة الملونة المسؤولة عن تلوين النباتات باللون الأخضر) والكزانتوفيل (المادة الملوّنة الصفراء المسؤولة عن تحويل النباتات الخضراء إلى صفراء في فصل الخريف).

أمّا الاختلاف في ألوان زيت الزيتون فيعود إلى نسبة تركز الكلوروفيل أو البيتاكاروتين فيه.

أضف أنه يحتوي على معدل يود منخفض جداً مقارنة مع معظم الدهون الأخرى ذات المنشأ الحيواني أو النباتي. فمعدل اليود في زيت الزيتون يتراوح ما بين 75 و 90، وإن قلّة اليود فيه هي ما يحول دون تأكسد زيت الزيتون بسرعة ويجعله لا يُفسد بسهولة. إذاً هو زيت عمره طويل.

الفيتامينات التي نجدها في زيت الزيتون

● **الفيتامين A:**

الفيتامين A ضروري لقوة النظر، إذ يشترك في تكوين المواد الملوّنة في شبكية العين، المواد التي تسمح للنظر بالتكيف مع تغيّر قوة الضوء.

لكن هذا ليس كل شيء، فالفيتامين A عامل النمو وتجدد خلايا البشرة والأغشية المخاطية: وبدونه، لا تلتئم جراحنا ولا تسمرّ بشرتنا ونشيخ.. وهو إلى ذلك يساهم في حماية الجسم من الالتهابات. والبيتاكاروتين هي المادة الضرورية التي يستخدمها الجسم لتكوين الفيتامين A، وزيت الزيتون يحتوي على كمية كبيرة منها.

● **الفيتامين E:**

من بين الوظائف العديدة التي يؤديها الفيتامين E، يقوم بدور أساسي كمضاد للتأكسد، فيحمي الخلايا بشكل طبيعي من الشيخوخة، ويرفع نسبة الكوليسترول «المفيد» على حساب الكوليسترول «الضار»، ويؤثر على بعض مكونات الدم، فيحمي الكريات الحمراء ويحدّ من تكتّل الصفائح الدموية Plaquettes.

● **الفيتامين D:**

زيت الزيتون خال من هذا الفيتامين، غير أنه يسهّل امتصاص الجسم له. فالجسم يركب بنفسه الفيتامين «د» الذي يحتاجه عندما يتعرض لأشعة الشمس. وبفضل الحمض الزيتي، تمتص أغشية الأمعاء المخاطية هذا الفيتامين بشكل أفضل.

مزايا أخرى في شجرة الزيتون

ناهيك عن الزيت، شكّل الزيتون بحدّ ذاته وأوراقه موضوع أبحاث ودراسات عديدة منذ القديم. ولكن التحاليل الدقيقة لم تتتالَ إلاّ مع ظهور الكيمياء والطب العلمي. وفي عام 1908، عزل «بوركلو» و «فينيليكو» الـ Oleuropéine وهي مادة تجعل الزيتون الطازج غير قابل للأكل. ومنذ ذلك الحين، توالى كم لا يُعدّ ولا يحصى من الدراسات عن الزيتون وأوراقه.

الزيتون

الزيتون غني بالمعادن كالمانغانيز والكلور والفسفور والكبريت والبوتاسيوم والماغنيزيوم والحديد والنحاس، وبالفيتامينات A,B,C,E,F التي تجعل منه ثمرة مغذية جداً وذات قدرات علاجية عديدة، متواجدة في حبوب الزيتون وفي زيته أيضاً.

يتضح إذاً أن خصائص الزيتون هي تقريباً خصائص الزيت نفسها. أما الفارق الرئيسي فيكمن في أن الزيتون لا يؤكل عندما يكون طازجاً بسبب مرورته ولكنه يعصر. والواقع أن لحبوب الزيتون منافع أوراق شجرة الزيتون، أي أن كليهما يخفض الضغط المرتفع. أمّا الفارق الآخر فيتجلى في الاستعمال، فبواسطة الزيتون المهروس، يمكن صناعة كمادات فعّالة لمعالجة:

- الخرّاج.
- اللثة المؤلمة أو الدامية.
- داء المفاصل.

غير أن استعمال زيت الزيتون لمداواة هذه الإصابات أسهل بكثير.

أوراق زيت الزيتون علاج لضغط الدم المرتفع

قديماً لم تكن تستخدم أوراق الزيتون إلاّ لطرد الحمى. ففي الحروب الإسبانية كان الضبّاط الفرنسيون يستعملونها لمعالجة الحمى في حال عدم توافر نبتة الكينا. وكانت الوصفة التي يستعملونها غاية في السهولة: يسكبون ليتراً من المياه المغلية على 60 غراماً من أوراق الزيتون ويدعونها تنتقع لمدة 24 ساعة. ثم يشربون هذا النقيع خلال النهار. وسرعان ما طفت على هذه الميزة التي تتمتع بها أوراق الزيتون ميزة أخرى، وذلك عندما اكتشف الدكتور «مازيه» من مدينة نيس الفرنسية، أن أوراق الزيتون تخفض الضغط المرتفع وتوسّع الأوعية. وقد أكّد العديد من الباحثين على هاتين الميزتين. هذا عدا قدرة أوراق الزيتون على محاربة السكري. ولم يثبت مفعولها على الضغط وحسب إنما على تصلّب الشرايين ونوبات الذبحة الصدرية أيضاً.

ذكرت دراسة موثّقة صدرت في «مجلة العلاج بالأعشاب» ما تحتويه ورقة الزيتون من مكونات، كالأوليروبيوسيد **Oleurapéoside** والأوليوسيد **Oléoside** وحمض الغليكوليك **Acide Glycolique**، التي تؤثر بلا أدنى شك على الضغط. ويشرح الباحثون أنه من المستحسن استعمال الأوراق الطازجة لأن الأوليوسيد سريع العطب، وبما أن العناصر الأساسية الفعّالة تذوب في الماء، يُنصح بتناول شراب أوراق الزيتون المغلية. أمّا في حال ارتفاع ضغط الدم أو السكري، فينصح الأطباء الذين يعالجون بالأعشاب بغلي حوالي

20 ورقة زيتون في 30سل من الماء إلى أن يتبخر ثلث هذا الماء. ثم تصفى السنتيليترات العشرون المتبقية ويضاف إليها السكر ثم تُحتسى ساخنة، صباحاً ومساء. وإذا كنتم تسكنون منطقة يكثر فيها الزيتون، فلا تترددوا في قطف شيء من هذه الأوراق لاستخدامها. غير أن المشكلة في نقيعها هي أنه مرّ المذاق. فإذا كنتم لا تتحملونه، تناولوا أوراق الزيتون على شكل كبسولات (برشامات)، لأن هذه الطريقة لا تؤثر على خصائصها.

وفي مقارنة قام بها البروفسور جاك بيلليكوير في جامعة مونبليه من أجل معرفة ما هو الأكثر فائدة: نقيع أوراق الزيتون، أم الأوراق الخضراء، أم الأوراق اليابسة، أثبت أن الأوراق اليابسة تحتوي على العديد من العناصر الفاعلة الثابتة. على كل حال، إذا كنتم تسكنون مناطق شمالية باردة فلن يكون لديكم خيارات. أما كبسولات أوراق الزيتون فتتوافر في كل مكان، ابتداء بالصيدليات حتى متاجر الحميات الغذائية (Diététiques)، مروراً بالبيع بالمراسلة. ويُنصح عادة بتناول أربع إلى ست كبسولات يومياً لمدة شهر، على أن يُجدد العلاج عند الحاجة. ويشدّد الدكتور «لوكليرك» زعيم المدرسة الفرنسية لطب الأعشاب في القرن العشرين، على أن ورقة الزيتون لا تلحق أي ضرر بالصحة. ويشير إلى أن «تكرار العلاج لا يخفف من فعاليته» لذا يمكننا اتّباعه لمدة طويلة وطالما نعتبره ضرورياً!.

زيت الزيتون، وصفات مفيدة للصحة

ملاحظة: ملعقة كبيرة = ملعقة الحساء التي نأكل فيها.
ملعقة صغيرة = ملعقة قهوة.

على الرغم من أن الطب الحديث أثبت فعالية علاجات زيت الزيتون التقليدية بمعظمها، إلا أن الوصفات الواردة في هذا الفصل تدرج في خانة المعلومات العامة فحسب. فإذا كنت تعاني من أي مشكلة عليك أولاً اتباع إرشادات طبيبك.

في الطعام

تبلّوا أطباقكم بزيت الزيتون واطهوها به ولا تترددوا أبداً بتناول الزيتون. ففي بعض الحالات، خاصة في حالات اضطرابات الجهاز الهضمي، ينصح بتناول ملعقتين من زيت الزيتون قبل الأكل، إلا أن الإفراط باستعماله لا يجدي نفعاً. لذا يستحسن

الاكتفاء باستعمال زيت الزيتون في الطبخ... وستتكفل الطبيعة بالباقي.

أما الأشخاص الذين لا يتحملون رائحة الزيتون أو ملمس الزيت على اللسان، فيمكنهم استبداله بكبسولات زيت الزيتون المتوفرة في الصيدليات، ولكن الواقع أن ذوقنا فيما يتعلّق بالطعام يتغير مع العمر. وحتى وإن كنتم تحتفظون بذكرى سيئة من طفولتكم عن سلطة بندورة مشبعة بالزيت، فلا ينبغي الامتناع عن تناول زيت الزيتون. لا بل حري بكم أن تتذوقوه مع أنواع أخرى من الخضار... وسترون كم هو شهي!

للاستعمال الخارجي

لزيت الزيتون منافع عدّة؛ فهو مفيد للبشرة، ويشكل مركباً أساسياً لتحضير المراهم وكريمات العناية بالبشرة. والزيت النباتي نفسه يدخل في تركيبة العلاجات المرتكزة على الزيوت العطرية، وعندما تمزج الزيوت بعضها بعضاً تخف قوة وتركيز بعض الزيوت العطرية القوية (كالصعتر وإكليل الجبل...) التي تهيّج البشرة.

والمهم في تركيبات هذا النوع أن فوائد النباتات تمتزج مع فوائد زيت الزيتون فتتوغل في البشرة، أو كما يقول الدكتور ڤالنيت، تتوجه مباشرة إلى العضو المراد معالجته فتعالجه.

الزيوت العطرية

يكفي أن تمزجوا ما بين 50 إلى 100 قطرة من الزيت العطري مع 100ملل من زيت الزيتون لتحصلوا على مستحضر

فعّال للتدليك، (يستعمل لتدليك المفاصل عند الإحساس بآلام في العضلات أو عندما تكون هذه العضلات متيبسة أو في حالات الروماتيزم، ويستعمل لتدليك المعدة عند الإصابة بعسر هضم ولتدليك الرجلين لتسهيل الدورة الدموية، وتدليك باب المعدة والصدغين والقدمين للتخفيف من الضغط Stress.

لمعالجة التيبس والروماتيزم

الخزامى، العرعر، الصنوبر.

لمعالجة التوتر والضغط النفسي والإرهاق

الخزامى، البابونج، الترنجان، الكليمنتين، أبو صفير.

لمعالجة الأرق

الكلمنتين، أبو صفير، المردقوش، البرتقال، الخزامى.

لإثارة النشاط

الابلينغ، إكليل الجبل، صعتر الدقة (الصعتر الرفيع). وللنساء: القصعين (لا ينصح باستعماله خلال الحمل أو الرضاعة).

لمعالجة عسر الهضم والانتفاخ

الحبق، إكليل الجبل، النعنع، الصعتر (الزوباع Origan) الأخضر، الليمون الهندي، البرتقال، كبش القرنفل.

لمعالجة اضطرابات الدورة الدموية

الحامض، العرعر، والسرو.

لمعالجة التهابات الجهاز التنفسي

الصنوبر، الصعتر، الأوكاليبتوس، النياولي (Niaouli)، التربنتين (Térébenthine).

لمعالجة مشاكل البشرة

الخزامى، إبرة الراعي، الحامض، شجرة الشاي، ونجيل الهند.

التدليك

استعملوا الوصفات المذكورة في هذا الفصل أو امزجوا من 5 إلى 10 قطرات من زيت النبتة العطري المراد استخدامه وملعقة كبيرة من زيت الزيتون الصافي (طبعاً المعصور على البارد). ثم افركوا يديكم بهذا المزيج لمدة ثوانٍ وبعد ذلك ابدأوا بالتدليك بشكل هادىء لطيف. وشيئاً فشيئاً زيدوا الضغط وفي بعض الحالات يفضل الفرك بدل التدليك. وعليكم ألا تنسوا أبداً أنه لا ينبغي أن يكون التدليك مؤلماً.

الكمادات

امزجوا زيت الزيتون مع الملفوف أو الصلصال أو الليمون الحامض، أو مع أي نبتة أخرى لتحضروا الكمادات. فالكمادة عبارة عن عجينة متماسكة بعض الشيء، توضع مكان الألم على شكل طبقة سماكتها 2سنتم، وتثبت بقطعة شاش إذا كانت عجينتها رخوة، أو إذا تعذر إبقاء المكان المصاب من الجسم ثابتاً بشكل أفقي.

تترك الكمادة عادةً على المكان المصاب مدة 20 إلى 30 دقيقة.

الحمامات

ـ كان الرومان يعشقون الاستحمام بالمياه الممزوجة بما هو نادر من خلاصة النبات Essences. وكانت الحمامات البخارية حيث يغتسل الرجال والنساء معاً رائجة في بداية العصور الوسطى. وبعد أن اختفت هذه المتعة العلاجية لأسباب أخلاقية عادت لتظهر في عهد لويس السادس عشر. وبعد أن خطا العلم خطوة عملاقة نحو التطور في أوائل القرن العشرين، أثارت الحمامات على اختلاف أنواعها اهتمام الأطباء، كالاستحمام بمياه البحر أو بالمياه الممزوجة بالزيوت العطرية أو الطحالب. أما اليوم، فلم نعد بحاجة لأن نقصد أماكن خاصة للاستفادة من منافع المعالجة بالاستحمام.

ـ لا شك أن مغاطس الحمام التي يوضع فيها الصابون فتعلوه الرغوة ممتعة للعين وملمسها ناعم على البشرة. ولكن حذار، فالرغوة صابون، والصابون مادة مطهرة لها قدرة على كشط خلايا البشرة، ولا بدّ من أنكم لاحظتم أن بشرتكم بعد الاستحمام تصبح أنعم ملمساً وكأنها مجلوّة. والجدير ذكره أن تركيبة الحمامات برغوة الصابون هي في معظم الأحيان مماثلة لتركيبة الشامبو؛ إذ أن العنصر الأساسي المستعمل خاصة في ما يتعلق بالمستحضرات البخسة الثمن هو في الغالب مادة مطهرة مركّبة بطريقة صناعية ومخففة بالماء. وفي سبيل الحد من سلبيات الحمامات برغوة الصابون، هناك حل وحيد: زيت الزيتون! ماذا تفعلون؟ املأوا نصف سدادة المستحضر الذي تستخدمونه بزيت

الزيتون، ثم اسكبوا فوقه صابون الرغوة وأضيفوا المزيج إلى مياه المغطس.

ـ من الصعب أن تتغلغل النباتات بحد ذاتها إلى الجسم، إذ وحدها عناصرها الفعّالة تجتاز الحاجز الجلدي، خاصة إن اخترتم استعمال النباتات على شكل زيوت عطرية، أو عناصر نباتية فاعلة ومركزة، تتميز بقدرتها على بلوغ العضو الهدف بشكل مباشر. فإن كنتم تعانون مثلاً مشاكل في الكبد، تتوجه العناصر الفاعلة الخاصة بالزيت العطري الذي يشتهر بقدرته على التخفيف من الاضطرابات الكبدية، نحو الكبد مباشرة.

ولكن في سبيل التأكد من أن الزيت العطري طبيعي وصافٍ، ينبغي أن يدون عليه اسمه باللغة اللاتينية، إضافة إلى مصدره. هذا ويستحسن استعمال الزيوت العطرية المستخرجة من الزراعات البيولوجية (أي المزروعات التي لم تضف إليها أسمدة أو مواد كيميائية).

ـ كيفية الاستعمال

إمزجوا 20 قطرة من الزيت العطري وملعقة من زيت الزيتون وملعقتين من الحليب المجفف، ثم أضيفوا المزيج إلى مياه المغطس.

ـ يمكنكم استعمال الزيوت العطرية لنبتة أو أكثر، ولكن لا تستعملوا أكثر من ثلاثة زيوت في آن معاً. وعلى ألا يتعدى عدد قطرات الزيت العطري العشرين.

الإرشادات الأساسية

■ **الدمل**

ـ من شأن الكمادات المعدّة من عجينة حبّات الزيتون الناضجة أن تساعد الدمّل أو الخرّاج على استكمال نموه وتسكّن أوجاعه وتُسرّع اندماله.

ـ كمادات من القرّة الطازجة وزيت الزيتون: ضعوا في الخلاط الكهربائي (Mixer) حفنة من أوراق القرّة Cresson الطازجة وملعقة من زيت الزيتون، ثم اخلطوا المزيج جيداً حتى يصبح لديكم عجينة متماسكة، وعند الحاجة ضعوا هذه العجينة على الدمل مدة ساعتين.

■ **آلام المفاصل**

زيت الخزامى

للتخلص من آلام المفاصل افركوها بزيت الخزامى. كيف؟ انقعوا 40 غراماً من أزهار الخزامى المجففة في ليتر من زيت الزيتون، ودعوها في الشمس مدة ثلاثة أيام. ثم صفوا الزيت واحفظوه في زجاجة مقفلة، بعيداً عن الضوء.

زيت الثوم

دقوا رأس ثوم (أي عدة فصوص من الثوم) وانقعوه في 200 ملل من زيت الزيتون مدة يومين أو ثلاثة. وعند الإحساس بالألم، استعملوا هذا الزيت لفرك المفاصل وتمسيدها به. كما يمكنكم

استخدامه لمعالجة التواء المفاصل.

■ **التهاب المفاصل (Arthrite):**

مرهم أوراق القرع (Courge)

تظهر عوارض هذا الداء على المفاصل التي تكون مؤلمة، حمراء، متورمة، وساخنة. للتخفيف من حدّة الألم، اهرسوا أوراق القرع وامزجوها جيداً بزيت الزيتون حتى تحصلوا على مرهم فعّال تدلّكون به موضع الألم برقة.

■ **الاعتلال المفصلي (Arthrose)**

الاعتلال المفصلي مرض معقد، حيث يُضاف إلى الالتهاب علة فقدان المعادن في الجسم (déminéralisation) الناجمة عن تلف تدريجي بالغضروف والسائل الزلالي فيؤدي ذلك إلى فقدان المواد المخففة للصدمات والمسهلة للحركة بين العظام. وعلى الرغم من أنه غالباً ما يظهر هذا التلف مع التقدم في السن، إلا أنه يترافق أيضاً مع رضات وإصابات مختلفة (كسر، التواء في المفاصل، زيادة الوزن، تدريبات رياضية كثيفة).

في هذا الإطار، أثبتت الأبحاث التي أجريت مؤخراً عن زيت الزيتون منافعه على سلامة العظم، فتناوله يومياً يساعد على التخلص من مرض الاعتلال المفصلي Arthrose.

راجعوا أيضاً الفقرات المتعلقة بالمفاصل والحروق (زيت سا... ان) والروماتيزم.

■ تصلّب الشرايين (Athérosclérose)

إن «تصلب الشرايين» بحسب تعريف منظمة الصحة العالمية «ناجم عن مجموعة تغيّرات تطرأ بنسب مختلفة على الجدران الداخلية للشرايين. هذه التغيرات عبارة عن تراكم للدهون والسكريات المركبة والدم، وعناصر من أصل دموي، وأنسجة ليفية وترسبات كلسية، تترافق مع تغيرات داخل الشرايين».

لا شكّ أن هذا التحديد العلمي البحت، يظهر مشكلة انسداد الشرايين بشكل واضح؛ فالصفائح المتجمدة التي تجمعت في الشرايين تعتبر مسؤولة عن الاضطرابات الكثيرة التي تطرأ على شرايين القلب.

ولكن زيت الزيتون الغني بالأحماض الدهنية المفيدة والعناصر المضادة للتأكسد يحول دون تكوّن هذه الكتل الدهنية؛ لذا ينبغي أن تخففوا قدر المستطاع من استهلاك الدهون الحيوانية وتستبدلوها بزيت الزيتون في الطهو أو في التتبيل.

راجعوا الفصل 3: الحمية المتوسطية.

■ الحروق

خطورة الحروق رهن بعمقها وامتدادها في آن معاً. لكن بشكل عام، يستحسن استدعاء الإسعاف إن كانت أجزاء الجسم كافة مصابة بالحروق. وبانتظار وصول النجدة، احرصوا على أن تبللوا المكان المصاب بالماء البارد بشكل مستمر.

ـ زيت الزيتون المخفوق

إن كانت الحروق سطحية أو قليلة الامتداد، ادهنوها بزيت الزيتون المخفوق جيداً، إنما بعد أن تبلّلوا الحروق بالماء البارد.

ـ مزيج الزيت وزلال البيض

امزجوا زلال بيضة واحدة مع ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، وضعوا المزيج على الحروق مباشرة. هذه الوصفة فعالة أيضاً لمعالجة لسع الحشرات إذ تخفف من تورمها على الفور.

ـ زيت الأوفاريقون Millepertuis
المعروف بزيت سان جان (القديس يوحنا)

في أواخر شهري حزيران وتموز، تتفتح أزهار الأوفاريقون فتقطف ويعد منها زيت يحفظ طوال السنة، ويستعمل لمعالجة الحروق والمشاكل البسيطة التي قد تصيب البشرة. يعرف هذا الزيت باسم زيت «القديس يوحنا» إذ جرت العادة أن تقطف أزهار الأوفاريقون في 24 حزيران، يوم عيد القديس «يوحنا». وإليكم وصفتان تقليديتان لإعداد هذا الزيت:

ضعوا في إناء زجاجي 500 غرام من الأزهار النضرة وأضيفوا إليها ليتراً من زيت الزيتون، واتركوها منقوعة في الشمس ستة أسابيع مع الحرص على برم الإناء ربع برمة كل يوم.

احفظوا هذا الزيت الشديد الحمرة في إناء زجاجي واستعملوه عند الإصابة بالحروق على شكل كمادات؛ يمكنكم

استعماله أيضاً لمعالجة الجلف والجروح وتهيّج الجلد، إذ يسكّن الألم ويسرع الاندمال.

وعند الإصابة بالروماتيزم وآلام النسا والنقرس، دلّكوا المفاصل بهذا الزيت في البان ـ ماري (أي وضع الوعاء الذي فيه الزيت في وعاء آخر يحتوي مياه مغلية).

- **الدماغ (التقدم في السن وضعف الذاكرة)**

إن الحمض الزيتي الذي يؤثر على الأغشية العصبية يشرح مدى فائدة استهلاك زيت الزيتون في الحفاظ على القدرات الذهنية (راجعوا الفصل الرابع).

- **الكوليسترول**

أثبتت الدراسات الطبية التي أُجريت على زيت الزيتون، فعاليته في خفض معدل الكوليسترول العام والكوليسترول الضارّ. ومن هنا نفهم سبب غياب الكوليسترول عن الأشخاص الذين يتبعون الحمية المتوسطية المرتكزة على استهلاك زيت الزيتون يومياً (راجع الفصل الثالث).

- **تساقط الشعر**

يحتوي الزيتون وزيته على نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن، لذا ننصحكم بتناول الزيتون بلا تردد، واستعمال زيته في كافة الوجبات، خاصة إن كنتم تطهون الخضار كالثوم والبصل والجزر؛ فهي تحتوي على نسبة مرتفعة من الفيتامينات والمعادن التي تعتبر ضرورية للحفاظ على صحة شعركم.

● **الزنك**: لتساقط الشعر وللأظافر السريعة التكسر، ولجفاف البشرة.

● **السيلينيوم والكالسيوم**: لمشاكل الشعر الناجمة عن التقدم في السن.

● **الحديد**: للتعب أو لمشاكل الشعر المرتبطة بفترة الحيض.

● **الكروم**: للشعر الباهت الناجم عن زيادة الوزن أو عن ارتفاع نسبة الكوليسترول.

تعمل الفيتامينات **A, E, F, B5, B6, PP** على مستويات مختلفة في عملية تجدد الكيراتين **Kératine** والتحام جلدة الرأس ومقاومة الشيخوخة والأشعة ما فوق البنفسجية.

● **فرك الشعر للحد من تساقطه**

عند المساء، افركوا فروة رأسكم بزيت الزيتون، ثم لفّوا شعركم بمنشفة. وعند الصباح اغسلوه بالشامبو. وللحصول على نتائج مرضية عاودوا الكرة بعد عشرة أيام.

■ **التئام الجروح**

ـ الزيوت العطرية

اسكبوا في إناء 50 مل من زيت الزيتون وأضيفوا إليه خمس قطرات من كل من الزيوت العطرية التالية: الجيرانيوم، والسرو، والنياولي، والقصعين، والخزامى، والصعتر، والأوكاليبتوس،

واحفظوا المزيج في خزانة الإسعافات الأولية في المنزل. وعند التعرض للجروح ضعوا عليها بضعة قطرات من هذا الزيت أو بلّلوا كمادات فيه وضعوها موضع الألم.

يمكنكم استعمال هذا الزيت أيضاً لإزالة آثار الكدمات والتورمات (راجعوا الفقرة المتعلقة بالحروق).

■ الدورة الدموية

بعد أن أثبتت دراسات عديدة أهمية زيت الزيتون لسلامة الدورة الدموية، بات من الضروري أن نتبع قواعد صحية جديدة ترتكز على استعمال هذا الزيت في الطهو كلما أمكن ذلك.

- كمّادات لمعالجة الدوالي (Varices)

انقعوا بضع أوراق كبيرة من الملفوف في زيت الزيتون مدة ساعة تقريباً، ثم انزعوا ضلوعها واسحقوا الأوراق بواسطة شوبك وضعوا طبقتين أو ثلاث منها على ربلة الساق (بطة الساق) وغطوها طوال الليل بقطعة قماش قطنية من دون أن تشدوها على الربلة، أما إن كنتم تبغون الحصول على فعالية أكبر، فيستحسن أن تعاودوا العلاج.

- التدليك المسهّل لجريان الدم

أضيفوا إلى 100 مليل من زيت الزيتون 30 قطرة من زيت السرو العطري و30 قطرة من زيت الحامض العطري و30 قطرة من زيت الصعتر العطري وخضّوا المزيج جيداً. وعند المساء مسّدوا الساقين بدءاً من الكاحلين وصعوداً إلى الفخذين، أي بعكس اتجاه

الدورة الدموية، ثم استلقوا وارفعوا قدميكم قليلاً.

ـ الحمام المنشط

ضعوا في إناء صغير ملعقة كبيرة من زيت الزيتون و10 قطرات من زيت السرو العطري و10 قطرات من زيت العرعر العطري. ثم أضيفوا ملعقتين كبيرتين من الحليب المجفف واخلطوا المزيج كله جيداً ثم اسكبوه في مياه المغطس واسترخوا فيها مدة ربع ساعة. وقبل الخروج من الحمام، اغسلوا ربلتي (بطتي) الساقين بالماء البارد.

ـ مغطس للقدمين المتعبتين

بعد أن قضيتم النهار كله في المشي في طقس حار، تورمت قدماكم، أعدّوا مغطساً لقدميكم. كيف؟! اسكبوا 5 قطرات من زيت القصعين و5 قطرات من زيت الليمون العطري و5 قطرات من زيت السرو العطري، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون وأخرى من الحليب المجفف، في وعاء من المياه الفاترة (35 درجة مئوية) وغطسوا قدميكم في هذه المياه لمدة تتراوح ما بين 15 و20 دقيقة.

■ أمراض القلب والشرايين

ينصح باستعمال زيت الزيتون لمعالجة مشاكل الدم والقلب نظراً لفوائده التي شاعت في أنحاء العالم كافة؛ فالدراسات العلمية المختلفة التي أثبتت أن زيت الزيتون يقي من أمراض القلب والشرايين (السبب الأول للوفيات في الدول الغربية) عادت وركزت على أهمية هذا المكوّن الثمين وهو أحد الأسباب التي دفعت

المزارعين إلى إحياء زراعة الزيتون في جنوب فرنسا.

ومما لا شك فيه أن خطر الإصابة بذبحة قلبية سيقلّ إن واظبنا على تناول الأطباق المطهوة بزيت الزيتون بدلاً من الدهون الأخرى (الزيوت النباتية الأخرى، الزبدة، السمنة...).

راجعوا الفصل الثالث: الحمية المتوسطية.

■ آلام الكبد وحصى الكلى

إن أُصبتم بحصى في الكلى أو شعرتم بثقل في الكبد (بعد الأعياد، مثلاً!)، تناولوا كل صباح على الريق ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، ثم انتظروا نصف ساعة قبل أن تتناولوا طعام الفطور.

- علاج فعّال

إن أصبتم بنوبة ألم حادة، ابقوا طوال النهار مستلقين على جانبكم الأيمن، واشربوا كوباً من زيت الزيتون، على جرعات صغيرة.

■ آلام في الكلى

يعود الألم في الكلى إلى وجود حصاة واحدة أو عدة حصى في المجاري البولية. هذه الحصى تتجمع على أحد الحالبين (وهما مسلكان يحملان البول من الكليتين إلى المثانة) وعند حدوث ذلك يشعر المصاب بآلام مبرحة. والجدير ذكره أن معظم ضحايا آلام الكلى يؤكدون أنهم لم يعرفوا في حياتهم أوجاعاً أكثر حدة.

ولكن إن تناولتم ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، صباحاً

ومساة، قد تساعدكم على التخلص من الحصى. يمكنكم أن تأكلوا بعدها شريحة من الليمون الحامض لتهضموا الزيت.

إلا أنه يجدر بكم ألا تنسوا أنه مجرد علاج مكمّل. وللحؤول دون معاودة هذه الآلام، ننصحكم باتباع العلاج التالي، المعروف بفعاليته: أغلوا كل مساء لمدة عشرة أيام 40 غراماً من الزيتون في ليتر من الماء، واتركوا هذه الزهورات تغلي حتى يتبخر ثلاثة أرباعها. وفي النهار اشربوا منه. إنما عليكم أن تكرروا هذا العلاج 3 مرات في السنة، وليدم العلاج في كل مرة عشرة أيام.

- **الإمساك**

زيت الزيتون معروف بأنه مسهّل للمعدة فإن تناولتم ملعقة أو ملعقتين منه صباحاً على الريق (أضيفوا إليه عصير الليمون الحامض للتخفيف من طعمه) أو وضعتم مساة ملعقة كبيرة منه في صحن الحساء، ساهمتم في إدرار الصفراء (وهي مادة يفرزها الكبد) وانتقالها إلى الأمعاء، فالصفراء تلعب دور المسهل الطبيعي.

- **تشنج العضلات وآلامها**

- زيت الياسمين

ننصحكم بتمسيد موضع الألم وفركه بلوسيون زيت الزيتون والياسمين. يكفي أن تنقعوا 20 غراماً من أزهار الياسمين المجففة في ليتر من زيت الزيتون لمدة 6 أسابيع (مع الحرص على تحريك المزيج مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع) صفوا بعد ذلك الزيت واحفظوه في إناء مقفل بعيداً عن الضوء.

- زيت اللافندر

امزجوا في إناء صغير 50 قطرة من زيت اللافندر العطري و100 ملل من زيت الزيتون ثم خضوا الإناء جيداً. وعند الحاجة مسّدوا العضل المصاب بهذا الزيت.

- زيت الغار

انقعوا في مكان حار جداً (من 25 إلى 30 درجة مئوية) 50 غراماً من أوراق الغار في نصف ليتر من زيت الزيتون. ثم سخنوا النقيع على طريقة البان ماري (Bain- Marie) مدة ساعتين قبل أن تصفّوه. احفظوا هذا الزيت في إناء مقفل بعيداً عن الضوء.

■ الكدمات

- التدليك بزيت الزيتون

لا شك أن الشهادات الواردة على سبيل المثال في كتاب جاك بونابيه «غنائية زيت الزيتون» تبدو مذهلة أو حتى عجائبية، مع هذا لا تترددوا بفرك المكان المصاب بقوة، بما أنه لا ضرر من التجربة.

- وصفة أوراق الملفوف

انقعوا بضع أوراق من الملفوف في زيت الزيتون مدة نصف ساعة ثم ضعوها على الكدمات.

يروي الدكتور فالنيت قصة مريض من مرضاه، وقع ضحية

حادث سير، فأصيب بكدمة على طول ساقه اليمنى. وبعد مرور أسبوع واحد من الراحة، والعلاج وكمادات أوراق الملفوف، شفي المريض شفاء تاماً.

- عجينة العسل

ضعوا في إناء من الفخار نصف ليتر من زيت الزيتون و250 غراماً من العسل. تستطيعون تسخين المزيج على نار هادئة إذا صعُب عليكم جعل العجينة متماسكة؛ عند الحاجة استعملوها على شكل كمادات على الجلد.

■ مسمار القدم

- الثوم بالزيت

ضعوا فصين أو ثلاثة من الثوم في الفرن واتركوها حتى تنضج ثم قشروها وأضيفوا إليها ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، وعند الحاجة استعملوها على شكل كمادات على المسمار.

■ تشقق الجلد

- أوراق الملفوف بالزيت

انقعوا أوراق الملفوف الأخضر في زيت الزيتون ثم ضعوها على الجلد المشقق وثبتوها بواسطة ضمادة واتركوها ما بين الساعتين والثلاث ساعات.

- مرهم

امزجوا كمية متساوية من زيت الزيتون والغليسيرين وضعوها على الجلد المشقق.

■ **القوباء (العمو) Dartres**

ـ **كمادات الحلوة المرة (المغد) Morelle**

انقعوا 100 غرام من أوراق الحلوة المرة (المغد) Morelle الطازجة في 200 ملل من زيت الزيتون مدة أسبوع. صفوا بعد ذلك الزيت واستعملوه على شكل كمادات.

■ **السكري**

في بداية القرن العشرين، شاعت فوائد أوراق شجر الزيتون التي تضبط نسبة السكر في الدم، في حال الإصابة بالسكري.
وتبين أثر الدراسة التي قام بها مؤخراً البروفسور مانسيني في إيطاليا، أنه ينبغي أن نوصي المصابين بمرض السكري باستعمال زيت الزيتون بلا تردد (راجع الفصل الرابع).

■ **سلس البول**

لتفادي سلس البول الذي يعرف أيضاً بـ «تبول الأطفال في السرير»، إليكم هذه الوصفة التقليدية: عند المساء مسدوا بزيت الزيتون الفاتر أسفل ظهر طفلكم (المنطقة القطنية).

■ **الإكزيما**

ـ **مرهم ملطف**

يمكنكم أن تعدّوا في المنزل مرهماً فعالاً لمعالجة البشرة

المصابة (وهذا المرهم فعّال للحمو والحصف أيضاً): ضعوا في ليتر من الماء ملعقة صغيرة من قشرة شجرة البتولا (bouleau) وملعقة صغيرة من أوراقها، وأخرى من زهر الخزامى (اللافندار) والكمية نفسها من أوراق شجر الجوز. واتركوا المزيج يغلي 5 دقائق ثم دعوه منقوعاً لمدة ساعة، قبل أن تصفوه بعد ذلك على طريقة البان ـ ماري ذوّبوا 30 غراماً من شمع النحل و200 ملل من زيت الزيتون، وطريقة البان ـ ماري هي وضع وعاء في وعاء آخر فيه ماء ليتم تذويب المادة المراد تذويبها على بخار الماء لا غلي الماء مباشرة. وبعد ذلك صبوا هذا المزيج فوق النقيع ثم ضعوا المكونات كلها على نار هادئة، وحركوها بشكل متواصل حتى يصبح لديكم مزيج متجانس. احفظوا هذا المرهم في إناء مقفل.

ـ لزقة الملفوف

انقعوا ورقة ملفوف في زيت الزيتون ثم ضعوها على البشرة المصابة واتركوها ساعة كاملة.

ـ زيت زهر اللافندر

ضعوا في وعاء زجاجي شفاف حفنة من أزهار الخزامى (اللافندر) النضرة وأضيفوا إليها ليتراً من زيت الزيتون، واتركوها منقوعة في الشمس ثلاثة أيام ثم صفوها وأنتم تعصرون جيداً الأزهار التي نقعتموها.

خذوا بعد ذلك حفنة جديدة من الأزهار النضرة وضعوها في الزيت الذي صفيتموه ثم اتركوها منقوعة لمدة ثلاثة أيام حتى يصبح الزيت عطراً جداً (ينبغي تكرار هذه العملية أربع أو خمس

مرات). . وبعد الاستحمام ادهنوا الإكزيما بهذا الزيت على أن تدلك الأمكنة المصابة برقة.

يمكنكم أن تستعملوا هذا الزيت أيضاً لمعالجة الحروق، أو وضع 5 أو 6 نقاط منه على قطعة سكر ومصها للتخفيف من الصداع النصفي (Migraine) والغثيان أو سوء الهضم الناجم عن أسباب عصبية.

- **المعدة وآلامها**

زيت الزيتون غذاء سهل الهضم لا يغيّر حموضة المعدة؛ فإن حضّرتم أطباقكم بزيت الزيتون، حلتم دون التجشؤ والإحساس بثقل في المعدة والشعور بالألم فيها. وهو إلى ذلك يسهل مرور الطعام إلى الأمعاء.

- علاج طبيعي

إن كنتم تعانون من الحموضة في المعدة، تناولوا ملعقة صغيرة من زيت الزيتون قبل الأكل.

- **التعب الجنسي**

منذ العصور القديمة والإنسان يسعى إلى تحسين قدرته الجنسية. ففي النصوص الطبية القديمة والمخطوطات التي تعود إلى أكثر من عشرة قرون، نجد وصفات فعّالة، تناقلها اليونان القدامى والفينيقيون أو الرومان. وترتكز تلك الوصفات بمعظمها على زيت الزيتون، ولا يزال الكثيرون يستعملونها في بعض مناطق البحر الأبيض المتوسط.

ـ وصفة مصرية

امزجوا في إناء 1/8 من جذمور السعد (حبّ العزيز)، والكمية نفسها من كلٍ من العسل والبلح والتين والكرفس، ثم أغمروا المزيج بزيت الزيتون وحركوا الإناء جيداً؛ ننصحكم بتناول هذا المزيج على مدى أربعة أيام متتالية.

في بعض النصوص، يضاف إلى هذه المكونات «الحليب البشري» أو دهن الثور. ولكن في مطلق الأحوال، لم تحدد النصوص الطريقة الصحيحة لاستعمال هذه الوصفات.

لهذا السبب، يستحسن أن تستعينوا بوصفات أكثر بساطة وعصرية؛ فأكثروا مثلاً من تناول سلطة الكرفس وتبلوها بزيت الزيتون وخل التفاح والصعتر والزنجبيل وإكليل الجبل والثوم؛ وللتخلص من رائحة الثوم إمضغوا حبة بن.

ـ الحمام المنشط

إمزجوا ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وملعقتين كبيرتين من الحليب المجفف، و10 قطرات من زيت إكليل الجبل، و10 قطرات من زيت الإيلينغ العطري ثم أضيفوا هذا المزيج إلى مياه المغطس واسترخوا في المغطس 20 دقيقة.

▪ الكبد

يسهّل زيت الزيتون عملية إفراغ الصفراء في الأمعاء من دون أن يغيّر معدل الكوليسترول وهذا ما يسهل عمل الكبد، فإن كنتم تعانون تعباً أو ضعفاً في الكبد تناولوا ملعقة صغيرة من زيت الزيتون قبل الأكل (راجعوا الفصل الرابع).

■ القشب (تشقق اليدين والشفتين)

إن هذه الوصفة مفيدة للقشب وغيره من التشققات الجلدية العميقة. يكفي أن تضعوا أوراق ملفوف مشبعة بزيت الزيتون على التشقق.

■ التهاب اللثة

يكفي أن تمسدوا اللثة بزيت الزيتون.

■ نوبات النقرس

ـ التدليك بالصنوبر

امزجوا ملعقة كبيرة من زيت الزيتون و10 نقاط من زيت الصنوبر العطري، ودلّكوا المفاصل المتورمة والمؤلمة برقة.

ـ زيت البابونج

ضعوا في نصف ليتر من زيت الزيتون 60 غراماً من أزهار البابونج المجففة واتركوها منقوعة في الشمس لمدة أربعة أيام، وإن أردتم تسريع عملية النقع ضعوا الزيت والأزهار لمدة ساعتين على طريقة البان ـ ماري وبعد ذلك صفّوا المزيج على أن تعصروا جيداً الأزهار. وعند الإحساس بالألم استعملوا هذا الزيت لتمسيد المفاصل.

■ البواسير

لمعالجة البواسير، ينبغي تحسين المرور المعوي (راجعوا الفقرة المتعلقة بالإمساك) والدورة الدموية في آن معاً.

- الحمام المنشط للدورة الدموية

إمزجوا ملعقة كبيرة من زيت الزيتون و20 قطرة من زيت السرو العطري وملعقتين كبيرتين من الحليب المجفف. ثم أضيفوا المزيج إلى ماء الاستحمام، واسترخوا في المغطس ربع ساعة.

■ ألم القطن (أسفل الظهر) Lumbago وألم النسا

- زيت العرعر

إنقعوا 100 غرام من عنيبات العرعر في ليتر من زيت الزيتون من شهر إلى شهرين. ثم صفّوا النقيع واحفظوه في إناء مغلق بعيداً عن الضوء.

■ الصداع والصداع النصفي

- تدليك الصدغين

اسكبوا 100 قطرة من زيت اللافندر العطري في 100 ملل من زيت الزيتون. ثم استعملوا المزيج لتدليك الصدغين بحركات دائرية.

■ النحافة

نظراً للدور الفعال الذي يلعبه زيت الزيتون على الصرف المعوي والدورة الدموية، يعتبر هذا الزيت حليفاً أساسياً للحمية المنحفة وليس عدواً لها. فقد أثبتت الدراسات التي أُجريت حديثاً على أيدي باحثين أميركيين (راجعوا الفصل الثالث) أن الاستهلاك المنتظم لزيت الزيتون لا يؤدي إطلاقاً إلى زيادة الوزن.

ـ الزيت المنحف

للاستعمال الخارجي، دلّكوا المناطق حيث تتكدس الدهون بهذا الزيت.

أضيفوا إلى 200 ملل من زيت الزيتون، 50 قطرة من زيت السرو العطري و50 قطرة من زيت الحامض و50 قطرة من زيت العرعر العطري و50 قطرة من زيت الصعتر العطري. وأثناء الاستحمام مسّدوا المناطق التي تتكدس فيها الدهون مع التركيز على الأجزاء التي يكثر فيها السيلوليت. وبعد الانتهاء جففوا جسمكم جيداً، ثم ضعوا الزيت المنحف على البشرة مع تمسيدها بشكل دائري.

■ ترقق العظام Ostéoporose

يتميز زيت الزيتون بغناه بالحمض الزيتي الضروري للعظام في فترة النمو، وللحدّ من الكسور ولتقوية الكثافة العظمية. وتبين أن الأحماض الدهنية وخاصة تلك المتواجدة في زيت الزيتون تدخل في عملية أيض الفيتامين D الذي يؤثر تأثيراً كبيراً على تركيبة العظام.

وخلافاً للمعتقدات السائدة، فالدهون موجودة أيضاً في العظام وعلى الأخص في الغضروف.

وقد أكد الدكتور شاربونييه وهو صاحب كتاب علمي عن فوائد العلاج بزيت الزيتون أنه ينبغي على كل امرأة بلغت سن اليأس، أن تتناول زيت الزيتون بانتظام، بغية تأخير المشاكل المرتبطة بترقق العظام (راجعوا الفصل الرابع).

■ مسمار القدم

ضعوا على مسمار القدم لزقة من أوراق المخلدة Joubarbe والثوم المنقوعة في زيت الزيتون، واتركوها طوال الليل.

■ لسع الحشرات

إمزجوا ملعقتين من زيت الزيتون مع زلال بيضة ثم ضعوا المزيج على اللسعة؛ فهو يخفف من الألم ويزيل الورم.

■ الكساح (تشوهات في العظام)

تبلّوا السلطات والأطباق بزيت الزيتون أو خذوا (وأعطوا أولادكم) ملعقتين كبيرتين منه يومياً.

ـ علاج بالتدليك

ينصح الدكتور ڤالنيت بتدليك الأولاد المصابين بالكساح أو بفقر الدم بزيت الزيتون.

■ الروماتيزم

ـ الزيوت المهدئة

انقعوا 100 غرام من أزهار البابونج أو أوراق الأرقطيون أو المردقوش في نصف ليتر من الزيت مدة 10 أيام. سخنوه على طريقة البان ـ ماري مدة ساعتين ثم صفّوه. احفظوا هذا الزيت في زجاجة مقفلة بعيداً عن الضوء، وعند الحاجة مسّدوا مفاصلكم أو ظهركم به.

استرخوا مرتين في الأسبوع في المغطس بعد أن تضيفوا إلى الماء المزيج التالي: ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، وملعقتين كبيرتين من الحليب المجفف، و5 قطرات من كل من زيت الحامض، واللافندر، وإكليل الجبل، والمرعر العطري.

■ الضغط النفسي

ـ التدليك المساعد على الاسترخاء

إمزجوا ملعقة كبيرة من زيت الزيتون و10 قطرات من زيت اللافندر العطري و5 قطرات من زيت الإيلنغ العطري. ثم استعملوا المزيج لتمسيد الصدغين وباب المعدة على شكل حركات دائرية.

ـ الحمام المهدىء

إن أردتم أن تنسوا همومكم وتستعيدوا هدوءكم بعد نهار طويل ومتعب، استرخوا في المغطس ربع ساعة، بعد أن تضيفوا إلى الماء ملعقة كبيرة من زيت الزيتون و5 قطرات من زيت البرتقال العطري، وخمس قطرات من زيت المردقوش العطري و10 قطرات من زيت الخزامى (اللافندر) العطري. ثم استلقوا لمدة ربع ساعة واخرجوا بعد ذلك بدون أن تغتسلوا بالماء والصابون وبدون أن تفوّحوا جسمكم.

زيت الزيتون، وصفات للجمال

لطالما دخل الزيتون في تركيبة مستحضرات العناية بالجمال والصحة. فجان كالمينت التي كانت الرائدة في هذا المجال، اعتمدت زيت الزيتون معتبرة إياه المستحضر التجميلي الوحيد. وخلال حديث أدلت به لمجلة «Paris Match» باحت بسرها هذا قائلة: «ترون أن وجهي خالٍ من التجاعيد ولا يتغضن عندما أضحك». ثم أضافت: «في صباي، أغوتني إعلانات كريمات التجميل، إلا أنني سمعت يوماً إحدى النجمات تتغنى بفوائد زيت الزيتون، فعملت بنصيحتها وأمضيت حياتي كلها أستعمل زيت الزيتون للعناية اليومية ببشرتي على أن أضيف عليها لمسة من البودرة».

يمكنكم اتباع طريقتها أو تعقيد الأمور بعض الشيء وإعداد وصفات معطرة وربما أكثر فعالية.

في الوصفات المذكورة في ما يلي، مزج زيت الزيتون بمكونات مختلفة، إما لتعديل كثافته، وإما لتحسين مفعوله.

■ المكونات

- الصلصال

منذ أقدم العصور والنساء يستعملن الصلصال للعناية بالبشرة والشعر؛ فهو يساعد على تركيز المعادن الضرورية لتوازن البشرة، ويمتص المواد السامّة ويبدد البكتيريا.

- الليمون الحامض

الليمون الحامض مادة قابضة ومسّهلة لجريان الدم. كما أنه مفيد جداً لاضطرابات الدورة الدموية (الدوالي، العدة الوريدية) فهو مطهّر ومساعد على اندمال الجروح ويستعمل لمعالجة شوائب الجلد وللتخفيف من التجاعيد أو الحد من ظهورها.

- الجزر

الجزر هو بحق مجدّد لشباب الخلايا فهو مستعمل في معظم الأقنعة المعدة في المنزل للحد من شيخوخة البشرة، وهو إلى ذلك معروف بقدرته على لأم الجروح، وبغناه بالبيتاكاروتين Bétacarotène الذي يضفي رونقاً جميلاً على البشرة.

- العسل

العسل هو الغذاء الحقيقي للبشرة، فهو يُستعمل في

مستحضرات التجميل لترطيب البشرة وتنعيمها. وهو يحتوي على عدد كبير من الفيتامينات والمعادن، ويناسب حتى البشرة الحساسة.

- الزيوت العطرية

تتميز زيوت النباتات العطرية بغناها بالعناصر المنشطة، فهي مبيدة للبكتيريا ومطهرة، وتتمتع بخصائص عدة، تختلف باختلاف النبتة المستخرجة منها. فزيت السرو والعرعر العطريين يحسنان الدورة الدموية وزيت الحامض يقاوم شيخوخة البشرة وزيت الجيرانيوم الوردي ونجيل الهند العطريين يرطبان البشرة.

- النباتات

يعتبر البابونج، والبتولا البيضاء Bouleau، والبصل، والصعتر، والحامض، ولسان الثور، والليمون الهندي (Crapefruit)، والأرقطيون، والهدال، والقرّاص، والجنجل، والصابونية (شرش الحلاوة) من المكونات الأساسية للعديد من مستحضرات العناية بالشعر. وتباع هذه النباتات المجففة في المتاجر الخاصة والصيدليات.

ويمكنكم الحصول عليها بسهولة لإعداد الأقنعة والحليب المنظّف والشامبو.

علاجات خاصة

- الشعر

- شامبو بالنباتات

ضعوا في ليتر من الماء المغلي 30 غراماً من جذور الصابونية المجففة (شرش الحلاوة) واتركوها منقوعة طوال الليل. عند الصباح، ضعوا النقيع على النار حتى يغلي ثم أضيفوا إليه نبتة من اختياركم واتركوها منقوعة (10 دقائق إن استعملتم أوراقاً أو أزهاراً، و20 دقيقة إن استعملتم جذوراً أو قشوراً) قبل أن تصفّوها. أضيفوا بعد ذلك إلى النقيع أربع ملاعق من زيت الزيتون واحفظوه في زجاجة مقفلة. ويستحسن أن تخضوا الزجاجة جيداً قبل الاستعمال.

- شامبو بالصلصال للشعر المتلف

امزجوا صفار بيضة واحدة، وملعقتين كبيرتين من الصلصال، وملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، وملعقتين من عصير

الحامض، ثم مسدوا فروة الرأس بهذا المزيج واتركوه من 5 إلى 10 دقائق قبل أن تغسلوا شعركم بالماء.

ـ قناع للشعر المقصّف (قناع ـ شامبو)

أعدّوا وصفة الصلصال المذكورة آنفاً ثم أضيفوا إليها ملعقة صغيرة من خميرة البيرة واتركوها على الشعر مدة 30 دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء.

ـ ماسك الصلصال للشعر الدهني

امزجوا أربع ملاعق كبيرة من الصلصال الناعم، وملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، وقطرتين من زيت الصعتر العطري ثم ضعوا المزيج على كامل الشعر بشكل متساوٍ بدءاً من جذوره ونزولاً إلى أطرافه، واتركوه 20 دقيقة قبل أن تغسلوا الشعر بالشامبو.

ـ ماسك مُغذٍ للشعر الجاف والباهت والمقصف

اخفقوا بيضة واحدة مع 100 ملل من زيت الزيتون ثم أضيفوا إليها 20 غراماً من اللوز المسحوق وامزجوها جيداً. ضعوا هذا المزيج على الشعر مدة ربع ساعة ثم اغسلوه جيداً بالشامبو.

ـ للتخلص من القشرة

مسّدوا الشعر بمزيج زيت الزيتون وعصير الحامض ثم

ـ ماسك القرّاص للتخلص من القشرة

افرموا عشر أوراق طازجة من القرّاص وأضيفوا إليها ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون واخلطوها جيداً. ثم ضعوا المزيج على الشعر وافركوا جذوره جيداً، واتركوه ربع ساعة قبل غسله بالشامبو.

ـ ماسك للشعر الجاف والمقصّف

اخفقوا صفار بيضتين ونصف كوب من زيت الزيتون وحركوا جيداً. ضعوا بعد ذلك المزيج على الشعر بكامله بدءاً من جذوره ونزولاً إلى أطرافه، ولفوا رأسكم بمنشفة واتركوه مدة ساعة، ثم اغسلوه بالشامبو.

ـ ماسك الزيوت العطرية للتخلص من القشرة

امزجوا 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون و4 قطرات من كلّ من الزيوت العطرية التالية: إكليل الجبل، شاي، وصعتر، ثم ضعوا هذا الزيت على شعركم واتركوه مدة 20 دقيقة قبل غسله بالشامبو.

ـ ماسك مجدد لحيوية الشعر المقصف والضعيف والمعرض للسقوط

انقعوا 50 غرام من القِرّة (Cresson) و15 عنبة من عنيبات العرعر وملعقتين كبيرتين من بذور السلبوت (Capucine) في ربع ليتر من زيت الزيتون ثم ضعوا المزيج على كامل الشعر ولفوا رأسكم بمنشفة واتركوه ساعتين أو ثلاثاً قبل أن تغسلوه بالشامبو.

ـ زيت لفرك الشعر الأبيض ومنع اصفراره

امزجوا 100 قطرة من زيت البابونج العطري و100 مل من زيت الزيتون ثم افركوا فروة الرأس بهذا المزيج واتركوه مدة ساعة قبل أن تغسلوا شعركم بالشامبو.

ـ صبغة معدّة في المنزل لإزالة الشيب من الشعر الداكن

امزجوا 20 غراماً من قشور الجوز الأخضر المبشورة، و50 مل من الماء و425 غراماً من حجر الشب و80 مل من زيت الزيتون ثم ضعوا المزيج على النار حتى تحصلوا على الصبغة المطلوبة. صفوا بعد ذلك المزيج وذلكوا به الشعر وهو فاتر بعض الشيء (لأنه يفقد قدرته على التلوين شيئاً فشيئاً).

ـ في الصيف، على البحر، وتحت أشعة الشمس

لتفادي جفاف الشعر بفعل أشعة الشمس ومياه البحر، ادهنوه بزيت الزيتون ومشطوه جيداً قبل الذهاب إلى الشاطىء. صحيح أن شعركم سيبدو لمّاعاً كثيراً، ولكن المقاييس الجمالية على الشاطىء ليست هي ذاتها في الأماكن الأخرى. إن هذه التقنية شاعت بين جميلات مصر واليونان في العصور القديمة وستتأكدون بأنفسكم أن هذه الوصفة لا تحمي شعركم من الملح وأشعة الشمس فحسب بل وتقويه أيضاً. وعند المساء يكفي أن تغسلوه بالماء والشامبو لتلاحظوا أن تسريحه أصبح أسهل.

ـ للتخلص من القمل

في سبيل التخلص من القمل والصئبان (السيبان)، افركوا

الشعر بزيت الزيتون واتركوه ساعتين على الأقل قبل أن تمشطوه بالمشط الرفيع المخصص للقمل. أما إن كنتم تبغون محو أثرها كلياً فمن الأفضل أن تبللوا قطنة في زيت الزيتون وتمسحوا بها المشط المخصص لإزالة القمل ثم تستعملوه على الشعر.

فضلاً عن ذلك، ننصحكم بأن تكملوا هذا العلاج الطبيعي للحؤول دون ظهور القمل من جديد، وتواظبوا على فرك رأس طفلكم بخل الخزامى (اللافندر) عدة مرات في الأسبوع. لتحضير هذا الخل، انقعوا حفنتين كبيرتين من أزهار الخزامى (اللافندر) في ليتر من الخل الأبيض مدة 15 يوماً ثم صفوها.

- **الأسنان**

للمحافظة على أسنان بيضاء ولثة سليمة افركوها من كافة الجهات بزيت الزيتون ثم ضعوا ملعقة كبيرة منه في فمكم وابقوها فيه مدة طويلة، من دون أن تبلعوها.

- **الساقان**

ـ زيت لمعالجة السيلوليت

ضعوا 5 قطرات من كلٍّ من زيت الحامض والسرو والعرعر العطري في نصف كوب من زيت الزيتون وحركوها جيداً. وافركوا كل يوم خلال الاستحمام الأماكن التي يتكدس فيها السيلوليت حتى تحمر قليلاً، ثم نشفوا الساقين وادهنوهما بالزيت بحركات دائرية.

■ الشفاه

- بلسم للشفاه الجافة

ذوّبوا على طريقة البان ـ ماري (Bain- Marie) ملعقة كبيرة من شمع النحل وملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون. ارفعوا بعدها المزيج عن النار وأضيفوا إليه ملعقة صغيرة من المياه المعدنية وحركوا جيداً حتى يصبح فاتراً ثم ضعوه في إناء زجاجي صغير. وعند الحاجة ضعوا القليل من هذا البلسم على الشفتين فيحول دون جفافهما.

■ اليدان

- إن كنتم تعانون من جفاف يديكم وإن كنتم ممن تبقى أيديهم باردة، استعملوا كل صباح هذا المرهم المعد في المنزل:

امزجوا ملعقة كبيرة من عسل الزهور وملعقة كبيرة من الجبنة البيضاء التي لا تتعدى نسبة المواد الدهنية فيها 40٪ وملعقة كبيرة من زيت الزيتون و3 قطرات من زيت السرو العطري.

- ولتفادي تشقق اليدين دلكوهما صباحاً ومساءً بهذا المزيج: اخفقوا صفار بيضتين وملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، ثم أضيفوا إليها 5 قطرات من زيت إبرة الراعي (الجيرانيوم) العطري وقطرتين من زيت الحامض العطري.

■ الأظافر

إن كنتم تعانون من تكسر الأظافر وازدواج أطرافها، بلّلوا

أصابعكم يومياً في زيت الزيتون الفاتر من 5 إلى 10 دقائق. ثم افركوها بعصير الليمون الحامض وامسحوا ما تبقى بورقة أو بقطعة قماش.

■ القدمان

ـ لإضفاء نعومة على البشرة والحد من تيبس جلدة العقبين (الكعبين)، مسّدوا قدميكم كل مساء بمزيج 5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون و5 قطرات من زيت اللافندر العطري.

ـ للحؤول دون تعرّق القدمين، وتفادي الروائح الكريهة، مسّدوا قدميكم كل مساء بعد الاستحمام بمزيج مكوّن من 5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون و5 قطرات من زيت الحامض العطري و5 قطرات من زيت القصعين العطري.

■ الحلاقة

لا نخصّ بالنصيحة الرجال فحسب، على الرغم من أنهم يحلقون ذقنهم يومياً، بل أيضاً النساء اللواتي يحلقن مناطق مختلفة من جسمهنّ. إليكم هذه الوصفة التي تساعدكم على الحلاقة وتترك بشرتكم ناعمة، وتجنبكم استعمال لوسيون ما بعد الحلاقة الذي غالباً ما يهيّج البشرة، هذا عدا قدرتها على تسهيل عمل الشفرة عند انتزاع الشعيرات كافة من دون أن تؤذي الجلد.

اغسلوا البشرة بالماء الساخن ثم ادهنوها بزيت الزيتون وذلكوها لبضع ثوان، وأضيفوا بعدها رغوة الحلاقة. ننصحكم أن تختاروا موساً بشفرتين، وتبلّلوه أو تغسلوه في كل مرة بالماء البارد

(فالمياه الساخنة تضعف شفرة الحلاقة)، مرروا الشفرة من دون أن تضغطوا على ألا يكون مرورها بعكس اتجاه الشعرة تماماً ولا باتجاهها، بل بشكل مائل، ثم مرروها ثانية بالاتجاه المعاكس، فهذه الطريقة لا تساعد على الحلاقة بشكل أفضل فحسب، بل تجعل الشفرة تعيش طويلاً.

ولكي تنظفوا الشفرة انفضوها جيداً في الماء البارد، ثم مرروها تحت الحنفية فتزول الشعيرات المقطوعة سريعاً. اغسلوا بعدها البشرة بالماء ونشفوها جيداً.

■ **التجاعيد**

عرف زيت الزيتون الصافي منذ عهد الإغريق القدامى، بخصائصه المقاومة للتجاعيد. وما زال عدد هائل من النساء حتى يومنا هذا يستعمله خاصة في مناطق البحر الأبيض المتوسط.

يمكنكم أن تضيفوا إلى زيت الزيتون بضعة قطرات من زيت الحامض والجيرانيوم الوردي ونجيل الهند العطري، بغية الحصول على نتائج أفضل.

- **زيت لشد البشرة**

امزجوا ملعقة صغيرة من حشيشة الطوخ وملعقة صغيرة من قشر الليمون الحامض و200 ملل من زيت الزيتون، ثم اغلوا المزيج على طريقة البان ماري مدة ساعة. اسكبوا بعدها المزيج في إناء زجاجي واتركوه منقوعاً مدة أسبوع في الشمس أو على جهاز التدفئة قبل أن تصفوه. ننصحكم بأن تدلكوا عنقكم ووجهكم بهذا الزيت كل مساء.

ـ ماسك مرطب للتخلص من التجاعيد

امزجوا لبّ حبة أفوكادو وعصير نصف حامضة وملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون ثم ضعوا المزيج على وجهكم مدة ربع ساعة واغسلوه بعدها بالمياه المعدنية.

ـ حليب للتخلص من التجاعيد

امزجوا عصير حامضة و5 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون و5 ملاعق كبيرة من الفازلين واستعملوا هذا القناع بالطريقة نفسها المشار إليها أعلاه.

- الثديان

ـ لمعالجة تشققات الجلد أو الحد منها

دلكوا صدركم، صباحاً ومساءً، بهذا المزيج من الزيوت: 50 مل من زيت الأفوكادو و50 مل من زيت الزيتون و5 قطرات من زيت الحامض.

ـ ولشد الثديين دلكوهما مرة أو مرتين في اليوم بهذا المزيج

امزجوا ربع ليتر من زيت الزيتون و10 قطرات من زيت إكليل الجبل و10 قطرات من زيت الحامض العطري وخمس قطرات من زيت الصنوبر العطري.

■ الوجه

- ماسك للبشرة الدهنية ومعالجة شوائب الجلد

امزجوا 4 ملاعق كبيرة من مسحوق الصلصال وملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، ثم ضعوا طبقة كثيفة من هذا المزيج على وجهكم وانتظروا مدة 10 دقائق قبل أن تغسلوه.

- ماسك لمعالجة حب الشباب

افرموا حفنة من أزهار الخزامى (اللافندر) وأضيفوا إليها ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة (القشدة) وملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون ثم ضعوا المزيج على وجهكم واتركوه مدة 20 دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء.

- ماسك للبشرة المختلطة

افرموا حفنة من أوراق النعناع الطازجة وأضيفوا إليها صفار بيضة وملعقة كبيرة من القشدة السميكة وملعقة صغيرة من زيت الزيتون. امزجوا الخليط جيداً ثم ضعوه على الوجه مدة ربع ساعة قبل أن تغسلوه بالماء.

- ماسك لبشرة نضرة

اخفقوا صفار بيضة مع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون، ثم ضعوا المزيج على الوجه واتركوه 20 دقيقة قبل أن تغسلوه بالماء.

- ماسك لتسريع عملية الإسمرار

اخفقوا صفار بيضة وملعقتين صغيرتين من اللبن (الزبادي)،

وأضيفوا إليها ملعقة صغيرة من زيت الزيتون و5 قطرات من زيت بذور الجزر العطري. ثم ضعوا المزيج على الوجه والعنق واتركوه مدة 20 دقيقة قبل أن تغسلوهما بالماء.

- ماسك مرطب

ذوّبوا ملعقة كبيرة من العسل (يُفضل عسل الأكاسيا) في نصف كوب من الحليب الساخن وأضيفوا إليها 4 ملاعق كبيرة من الطحين وملعقة كبيرة من زيت الزيتون، واخلطوا المزيج جيداً، ثم ضعوه على الوجه والعنق مدة ربع ساعة قبل أن تغسلوهما بالماء.

- ماسك مغذٍ جداً

اهرسوا لب حبّة أفوكادو ناضجة وأضيفوا إليها ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، امزجوا الخليط جيداً ثم ضعوا طبقة متوسطة السماكة منه على الوجه والعنق مدة 10 دقائق قبل أن تغسلوهما بالماء.

- ماسك لبشرة تنقصها النضارة

اعصروا جزرة واخلطوا عصيرها بملعقة كبيرة من العسل وأخرى من زيت الزيتون. ثم ضعوا المزيج على الوجه واتركوه 20 دقيقة قبل أن تغسلوا هذا الماسك بالماء.

- ماسك لمعالجة العدة الوردية
(احمرار الوجه الناجم عن توسع الأوعية الشعرية الدقيقة)

امزجوا ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وعصير نصف ليمونة

حامضة وملعقة كبيرة من العسل ثم ضعوا المزيج على الوجه مدة ربع ساعة قبل أن تغسلوه بالماء.

- حليب منظّف للبشرة الدهنية

امزجوا نصف كوب من زيت الزيتون وكمية مساوية من الفازلين ثم أضيفوا إلى المزيج نصف كوب من عصير الخيار واخلطوه جيداً. ادهنوا الوجه والعنق بهذا المزيج ثم أزيلوه بقطنة.

- حليب منظف لمعالجة العلة الوردية

امزجوا ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون و3 ملاعق أخرى من الفازلين والكمية نفسها من عصير البرتقال الطازج. احفظوا المزيج في البراد وخضّوه جيداً قبل الاستعمال.

- حليب منظف للبشرة المترهلة

امزجوا ملعقة صغيرة من العسل وثلاث ملاعق صغيرة من عصير الليمون الحامض وأربع ملاعق صغيرة من الفازلين وأربع ملاعق صغيرة من زيت الزيتون.

- زيت للتخلص من البثور

ادهنوا البثور غير المنجلفة، أي التي لم تعبثوا بها، بالمزيج التالي: انقعوا مدة 15 يوماً 100 غرام من الأطراف المزهرة من نبتة الخلنج النضرة في نصف ليتر من زيت الزيتون، واحرصوا على تحريك المزيج جيداً كل يوم. ثم صفّوا الزيت واحفظوه في إناء مقفل بعيداً عن الضوء.

ـ زيت مغذٍ للبشرة الجافة

امزجوا 100 ملل من زيت الزيتون و10 قطرات من زيت الجيرانيوم العطري و20 قطرة من زيت نجيل الهند العطري، ودلكوا وجهكم وعنقكم كل مساء بهذا الزيت.

ـ زيت للتخلص من العدة الوردية

امزجوا 50 قطرة من زيت الليمون الحامض العطري و20 قطرة من زيت السرو العطري و30 قطرة من زيت الجيرانيوم الوردي العطري و100 ملل من زيت الزيتون. ودلكوا وجهكم كل مساء بهذا المزيج.

ولكن حذار أن تتعرضوا للشمس بعد استعمال هذا الزيت لأن زيت الحامض العطري يجعل بشرتكم تتأثر بالضوء.

ـ عناية يومية لمعالجة البثور

امزجوا 50 مل من زيت الزيتون و50 مل من زيت البندق وأضيفوا 50 قطرة من زيت شجرة الشاي العطري. ودلكوا وجهكم كل مساء بهذا الزيت وامسحوا الفائض بقطنة.

الفصل السابع

وصفات منزلية بزيت الزيتون

منذ أقل من قرن، لم تكن تتوفر في الأسواق منتوجات كيميائية مخصصة للصيانة، ولهذا عمد أجدادنا إلى العديد من الطرق والوصفات المنزلية المرتكزة على مكونات رائجة الاستعمال ومنها الليمون الحامض والثوم والخل.. وزيت الزيتون. وإن كان جزء كبير من هذه الوصفات لم يعد مستعملاً فإن بعضها ما زال محتفظاً بفعاليته وبساطته: إنها وصفات ترتكز بمعظمها على زيت الزيتون، وكلها تساعد على تسهيل شؤون الحياة وإضفاء المزيد من الجمال على الأشياء.

وتجدر الإشارة إلى أنه لا داعي لاستعمال زيت الزيتون الصافي المعصور على البارد إلا في الوصفات الطبية. ويستحسن استبداله بالزيت المكرر الذي يحتفظ بالخصائص نفسها، ويباع بثمن أرخص.

نزع بقع الطلاء أو الشحم الأسود عن البشرة

عندما تتلطخ اليدان بالطلاء أو بالشحم الأسود نسارع إلى تنظيفهما بالبنزين أو مادة التينر. إنها غلطة فادحة، لأن هذه المواد السريعة التبخر تضر بالبشرة وتؤذي العينين، وكلما حاولتم إزالة الطلاء أو الشحم بها، اتسعت رقعتها وتغلغلت أكثر في البشرة. وتعرف هذه المواد أيضاً بأنها تجفف البشرة وتهيجها وتسبب لها مشاكل جلدية.

إنه لمن الأسهل والأسرع فرك اليدين أو الذراعين بزيت الزيتون، وسترون أن البقع تختفي عنها كالسحر. يمكنكم أن تغسلوا بعدها اليدين بالصابون. وعاودوا الكرة إن بقيت بعض البقع. وستلاحظون أن البشرة استعادت نعومتها وطراوتها.

- **الحفاظ على الجلد وتشميعه**

يعتبر زيت الزيتون نظراً لسيولته وغناه بالمواد الدهنية مثالياً لإعادة الطراوة إلى الجلد وتشميعه؛ إذ لا تستعيد الحقائب والأحذية القديمة مظهراً جديداً فحسب، بل تكتسب أيضاً ملمساً رائعاً ولمعاناً جميلاً، يجعلانها محببة أكثر إلى قلبكم. ننصحكم بالتالي، أن تبللوا قطعة قماش ناعمة بالزيت وتمسحوا بها الجلد، ثم تتركوه يجف. كرروا هذه العملية إذا لم يكن اللون متجانساً، وستلاحظون أيضاً أن البقع كلها قد زالت. وفي اليوم التالي، يمكنكم طلي الجلد بدهان الأحذية الملون أو العادي، هذا إذا كنتم تريدونه أكثر لمعاناً.

- **الحفاظ على المعادن**

من المعروف أن المعادن كلها تصدأ حتى النحاس (والنحاس الأصفر)؛ إلا أن الحديد هو الأكثر عرضة لتأثيرات الهواء والرطوبة. قد تجدون في حديقتكم أو في عليّة منزلكم أسلحة قديمة وشفرات سكاكين وحلقات أو أزرار وميداليات أحياناً، ولكن إياكم وفركها بورق الزجاج حتى لا تجرحوا سطحها؛ بل بلّلوها أو نظفوها بعصير الحامض أولاً ثم بزيت الزيتون وستلاحظون أن الحديد لن يميل إلى اللون الرمادي، بل سيكتسب لوناً داكناً براقاً وستزول عنه بقع الصدأ كافة؛ أما المعادن الأخرى فستستعيد بريقها الأساسي. ولكن إن كنتم تريدون تنظيف قطع نقدية فامسحوها في كل مرة بقطعة قماش ناعمة لأن قيمتها وقف على حالتها النهائية.

- **تلميع القصدير**

امزجوا كمية متساوية من زيت الزيتون والطبشور الأبيض، ثم بلّلوا قطعة قماش ناعمة فيه وامسحوا بها الأشياء المصنوعة من القصدير. ولمعوها بعد ذلك بسدادة من الفلّين أو بحزمة قش لتصل إلى الزوايا كافة. ستلاحظون أن القصدير الجديد سيكتسبُ مسحة القصدير العتيق.

- **تشحيم القطع الميكانيكية**

مما لا شك فيه أن زيت الزيتون يضاهي من حيث فعاليته كافة الزيوت المستعملة لتشحيم الآلات البسيطة أو تشغيل آلة زراعية قديمة، رافعة بحرية، قفل... كما أن صانعي الساعات يعتمدون على الزيت. فإن كنتم تملكون ساعة حائط أو ساعة تدق

عند وصول عقارب الدقائق إلى الربع أو النصف أو تصدر نغم لتحدّد الوقت فلا تترددوا بأن تضعوا قطرتين أو ثلاث منه في تروسها.

■ إطالة عمر الأزهار المقطوفة

لتطيلوا عمر باقات أزهاركم الجميلة، اقطعوا ساق الوردة بشكل مائل وانقعوها في زيت الزيتون قبل وضعها في المزهرية.

■ الإنارة بزيت الزيتون

في الماضي، كان زيت الزيتون وسيلة الإنارة الوحيدة. وقد عُثر على مصابيح كثيرة تعمل على زيت الزيتون خلال عمليات التنقيب عن الآثار في مصر واليونان وشمال أفريقيا وإيطاليا وغيرها من البلدان. وفي ألف ليلة وليلة، وجد علاء الدين السعادة بعد أن فرك المصباح، أي أنه وجد الغنى والحب بفضل تدخّل المارد، وبقي المصباح والشمعة وسيلتي الإنارة الوحيدتين حتى القرن التاسع عشر.

■ صنع قنديل او مصباح يعمل على الزيت

● فرّغوا ليمونة أو ليمونة أفندي من لبّها، وحافظوا على قشرتها الداخلية التي ستستخدم كفتيل. اسكبوا الزيت داخل الليمونة الفارغة إلا من القشور واشعلوا الفتيل.

● اصنعوا قنديلاً من الفخار (متوفر في متاجر العطّارين أو الخردوات) على أن تتركوا ثقباً في وسطه لتمرير الفتيل، وثقباً أكبر في أحد جوانبه لملئه بزيت الزيتون.

● استعينوا بأيّ وعاء من الخزف واسكبوا زيت الزيتون الصافي فيه. واقطعوا قشرة ليمون حامض بسماكة سنتمتر واحد، ثم خذوا خيطاً رفيعاً، واطووه مرتين إذا ما كان رفيعاً جداً، أو استخدموا فتيلاً وغمّسوه جيداً في زيت الزيتون. مرروا الفتيل بقشرة الحامض وأشعلوه. ستبقى الشعلة لفترة طويلة وستفوح من قنديلكم رائحة الحامض العطرة!.

■ لتعطير المنزل

● إذا أردتم التخلّص سريعاً من رائحة كريهة أو طرد الذباب أو البرغش، فما عليكم إلاّ أن تضيفوا بضع قطرات من زيت الخزامى (لافندر) أو زيت الحامض العطري في قنديل زيت زيتون وسرعان ما ستنشر حرارة الزيت العطر في الجو.

● إذا أردتم نشر رائحة الزيوت العطرية في الغرفة ببطء، لتنقية هوائها أو لمكافحة زكام تمكّن منكم منذ أيام، ما عليكم إلاّ أن تسكبوا في طبق صغير عشر قطرات من زيت نبتة عطري (أوكاليبتوس أو صنوبر أو إكليل الجبل). ثم أضيفوا إلى هذه القطرات العشرة ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، ثم ضعوا الصحن قرب جهاز التدفئة.

■ تعديل رطوبة الغرفة

كيما تعدّلوا الرطوبة ضعوا أوعية فخارية مملوءة بالماء على أجهزة التدفئة. لكن هذه المياه في بعض الأحيان تتبخّر سريعاً جداً، لذا يكفي أن تضيفوا إليها بضع قطرات من زيت الزيتون.

- **صابون زيت الزيتون**

يُسخّن زيت الزيتون مع كربونات الصوديوم في أوعية كبيرة. بعد ذلك، يتم التخلّص من كربونات الصوديوم بواسطة الملح، ويُغسل الصابون مرات عدة ثم يصبّ في قوالب ويقطّع إلى مكعّبات.

يحتوي صابون زيت الزيتون على 72٪ من زيت الزيتون كحدّ أدنى. فمعظم أنواع الصابون لا تحتوي على زيت الزيتون وحده، بل هو خليط من زيوت نباتية عدة. إلا أنّ زيت الزيتون الصافي هو الحليف الأمثل للبشرة.

كيف تحضرون الصابون بأنفسكم؟

يقول علماء الكيمياء إنّ الصابون هو حمض (أسيد) أبطل مفعوله عنصر قلوي. والحمض دهن (إما يكون نباتياً وإما حيوانياً) مهما بدت هذه الفكرة غريبة. في الماضي، كانت النساء يخلطن الرماد بزيت الزيتون للحصول على غسيل نظيف. فالمادة القلوية في الرماد تبطل مفعول الزيوت الدهنية في زيت الزيتون. يمكننا، بالطبع، أن نستخدم كربونات الصوديوم لتحضير الصابون، ويكفي لذلك أن نذوّب 500 غرام من الصودا الكاوية (Soude caustique) (القيطرون) في 7،5 ليترات من الماء، وأن نضيف إليها 4 ليترات من الزيت ثم نضع الخليط كله على نار خفيفة مدة 3 أو 4 ساعات على أن نحركه بين الحين والآخر. وما دمنا نريد أن نتكبّد عناء صنع صابوننا بأنفسنا، فلنحاول أن نجعله ممتازاً!.

ـ المرحلة الأولى: تذويب الرماد

في برميل خشبي مثقوب من الأسفل، حضروا مصفاة بواسطة طبقة من الحصى تتراوح سماكتها بين 10 و20 سم، تنثرون فوقها طبقة من القش. املؤوا ثلثي البرميل برماد البلوط أو الدردار أو الكستناء (تجنبوا الخشب الطري كالصنوبر أو الحور). بعدئذ، ضعوا البرميل تحت مزراب لتصب فيه مياه الأمطار (أو اسكبوا عليه مياه الأمطار بانتظام)، ولكن تحت البرميل عليكم وضع وعاء لتجمعوا فيه السائل الذي سيرشح.

عندما تحصلون على عشرة ليترات من ذاك السائل، دعوا نصف الكمية تتبخر حتى يتكثّف. وننصحكم بوضع بيضة في هذا السائل، فإذا ما طفت على وجهه عنى ذلك أن كثافته مناسبة! ها قد أصبح ماء الرماد حاضراً، لكنه مركز كثيراً: وهذا ضروري، فبواسطة مقياس الكثافة (Densimètre) الذي ستضعونه يمكنكم أن تضيفوا كمية المياه اللازمة بدقة.

ـ المرحلة الثانية: صناعة مقياس الكثافة

يجب أن تكون كثافة ماء الرماد مساوية لكثافة المحلول المشبع بالملح الذي نحصل عليه بسكب ما يكفي من الملح الخشن في الماء حتى يتعذر ذوبانه. خذوا عوداً طوله 3 سم وقطره سنتيمتر واحد أو سنتيمتران، وعلّقوا بطرفه السفلي وزناً حتى يطفو (يقف) العود عمودياً. ها قد صنعتم مقياساً للكثافة خاصاً بكم. بعد أن يقف العمود عمودياً بسبب الوزن الذي وضعناه في طرفه السفلي ضعوا علامة على العود على مستوى المياه المشبعة

والآن، بعدما صنعتم مقياس الكثافة وحددتم علامة على العود، خذوا هذا المقياس لتقيسوا كثافة ماء الرماد (أي السائل الذي رشح من البرميل الموضوع فيه الرماد) فإن كان علو ماء الرماد مساوياً لعلو الماء المشبع بالملح فهذا يعني أن الكثافة مناسبة. وأخيراً بعد أن حصلتم على مبتغاكم، لم يعد للماء المشبع بالملح أي دور لذا ارموه.

- المرحلة الثالثة: اتقان تحضير ماء الرماد

إن وضعتم العود في ماء الرماد فعلا أكثر مما كان في المياه المالحة، أضيفوا مياه الأمطار حتى ينزل العود إلى مستوى العلامة التي وضعتموها عليه. عندئذ، تصبح كثافة ماء الرماد مناسبة، لا بل ممتازة.

- المرحلة الرابعة: إضافة زيت الزيتون

يلزمكم كيلوغرامان من زيت الزيتون لكل كيلوغرام واحد من ماء الرماد (انتبهوا، نحن نتكلم هنا عن الوزن وليس الحجم!). اخلطوا المزيج، وأضيفوا إليه زيوت عطرية من اختياركم (خزامى، إكليل الجبل، ليمون حامض) ثم اسكبوا السائل في قوالب. إذا ما فضّلتم صناعة صابونكم من الصودا الكاوية، فاعملوا على إضافة 500 غرام من الملح إلى المزيج قبل أن يبرد. وعندما يفتر هذا تخلّصوا من المياه واسكبوا الصابون في قوالب خشبية.

- المرحلة الخامسة: القوالب

إنها عبارة عن صناديق مبطّنة بقماش، عرضها حوالى 6سم، وارتفاعها 6سم، وطولها 50سم. اسكبوا الصابون في هذه القوالب

واتركوه ما بين 3 أسابيع وشهر واحد، حتى يتجمد. ثم ارفعوه من القوالب وانزعوا القماش وقطّعوا الصابون إلى مكعّبات. يمكنكم حفظ هذا الصابون لسنوات في القبو مثلاً، إذا ما كانت التهوئة فيه جيدة. تنبّهوا إلى أنّ الصابون، كزيت الزيتون يتأثر بالصقيع وبالروائح المحيطة به.

- **كيفية استخراج زيت الزيتون**

من السهل جداً استخراج زيت الزيتون، لكن يفضّل الحصول عليه من معاصر الزيتون. فعصر الزيتون وترسيبه وتصفيته ومراقبة نسبة حموضته تتطلب بعض المعدات والكثير من الخبرة. لكن إذا كان لديكم شجرة زيتون في حديقتكم، وأردتم أن تلهوا بعض الشيء وتعلّموا أولادكم، فإليكم المراحل الأساسية.. المستوحاة من الأساليب التي كانت تستخدم في العصور القديمة:

1 ـ غسيل ودق: دقوا الزيتون في جرن أو بأيّ آلة أخرى. ثم استخرجوا العصير، فإن كانت الكمية كافية، استخدموها لتحضير «أول الزيت» (ما يقطر من الزيت قبل عصره)، وانتقلوا إلى مرحلة التصفية، وإلاّ اتركوا العصارة مع الحبوب وابدأوا عملية العصر.

2 ـ عصر: ضعوا حبوب الزيتون التي دققتموها في كيس من الجوتة (جنفيص)، تقفلونه وتعلقونه في غصن. ثم ابدأوا بعصر الزيتون كما لو كنتم تعصرون قطعة غسيل. ما زالت هذه الوسيلة مستخدمة في كورسيكا وتونس وتركيا.

3 ـ ترسيب: اسكبوا العصارة في جِرار أو في أوانٍ عالية،

ثم اجمعوا الزيت بواسطة مِغرفة، أو إذا كان لديكم وعاء مزوّد بحنفية في أسفله، دعوا ماء العصارة ينساب منها.

4 ـ تصفية: صفّوا الزيت بواسطة قطعة من القطن أو الكتّان.

إذا أردتم الحصول على زيت مصفّى بشكل أفضل، أضيفوا إلى الزيت الذي حصلتم عليه مياه أمطار أو مياه ينابيع فاترة. بعد ذلك، استأنفوا عملية الترسيب مع تحريك الخليط بواسطة عود.

- **حفظ الزيتون (كبسه)**

يستحسن شراء الزيتون الجاهز من التعاونيات الزراعية أو من مزارعي الزيتون الذين يحضّرون الزيتون بسرعة بفضل طرق فعّالة توارثوها من جيل إلى جيل. كما نجد في الأسواق والسوبرماركت أنواع مختلفة من الزيتون المكبوس. لكن يمكنكم تجربة وصفات جديدة واختبار قدراتكم ومواهبكم في المطبخ. على أيّ حال، تحضير الزيتون أسهل من استخلاص الزيت!

ـ الزيتون الأسود

بعد غسل الزيتون الطازج والناضج، شكّوه مرتين أو ثلاثاً بواسطة دبوس، ثم ضعوه في وعاء من الفخار واغمروه بالملح الناعم، غطوا الوعاء جيداً واتركوه ثلاثة أسابيع.

بعد مرور ثلاثة أسابيع، أزيلوا الملح ثم اغسلوا الزيتون بروِيّة، واتركوه مدة ساعة على قطعة قماش نظيفة حتى ينشف. عندئذ، أعيدوا الزيتون إلى الوعاء المنظّف والمجفف واغمروه بزيت الزيتون الصافي.

ـ الزيتون الأخضر

انخزوا حبات الزيتون الأخضر الطازجة وضعوها في وعاء من الفخار تملؤونه مياهاً عذبة وتقفلونه. بدّلوا المياه كل صباح. بعد خمسة عشر يوماً، انقعوا الزيتون في سائل مملّح تحضّرونه على الشكل التالي: ضعوا بعض الحامض والبقدونس والملح في كمية من الماء، سخّنوا المياه التي وضعتم فيها تلك المطيبات (الحامض، البقدونس...) ولكن لا تدعوها تغلي، ثم صفّوها واتركوها تبرد بعد أن تغطوها بقطعة قماش شفافة. ضعوا الجرة في القبو، بعيداً عن مصادر الحرارة والضوء. بعد أسبوعين، يمكنكم أن تتذوقوا الزيتون الذي فقد طعمه المرّ. إياكم ألاّ تعيدوا تغطية الوعاء بقطعة القماش!.

الزيتون والمطبخ

قال أحد أبرز طهاة العالم وأحد أهم الذواقة: «لا تنسوا حين تشترون بعض أسماك الترويت النهري أن تقلوها بأفضل أنواع زيت الزيتون، فهذا الطبق البسيط والسهل التحضير جدير أن يقدّم لأبرز الشخصيات وعلى أرفع الموائد».

أن تجمعوا بين المفيد واللذيذ أمر سهل، يكفي أن تحضّروا أطباقكم بزيت الزيتون. فبهذه الطريقة تتلذذون بتناول أطباق شهية وتقدمون خدمة جليلة لأجسادكم.

ـ تناول الزيتون أم زيت الزيتون؟

إنهما في المنزلة ذاتها، فالزيتون وزيته يتمتعان بالخصائص نفسها. صحيح أن بعض العناصر الفاعلة القابلة للذوبان في الماء لا تتواجد في الزيت، لكن الزيت المستخرج بالعصر على البارد

(تحتاج لخمسة كيلو غرامات من الزيتون للحصول على ليتر زيت واحد) هو مزيج مركز لكل منافع الزيتون الأخرى. إذن، كلوا الزيتون، أخضر كان أم أسود، واعتمدوا في مطبخكم زيت الزيتون خاصة! ففي ملعقة كبيرة واحدة من زيت الزيتون منافع عشرات حبوب الزيتون.

ـ الزيتون المعد للأكل

معظم أنواع الزيتون لا يؤكل عند قطفه، من دون تحضير. في الواقع، ينبغي إبطال مفعول أحد عناصر الزيتون قبل تذوّقه، وهو ال Oleuropéine الذي يعطي الزيتون ذاك الطعم المرّ. ويختلف كبس الزيتون باختلاف المناطق، فإمّا يترك حتى يتخمر في الماء المملح، وإما يغسل في الماء أو يغطّى بالملح. أما الزيتون المحضّر الذي تُعدّه المصانع ولا سيما الأخضر منه، فيعالج بمحلول قلوي، قبل كبسه في الماء المملح.

ولكل منطقة تقاليدها في كبس زيتونها. لكن تذوّق الزيتون في مناطق المتوسط المختلفة أشبه بالسفر من دون أن يتحرك المرء من بيته! فهناك تحضيرات لا تحصى، تضاف إليها المطيّبات أو البهارات.

ـ أخضر أم أسود؟

يعكس لون الزيتون مدى نضجه. فاللون الأخضر يدلّ على أنه لم ينضج بعد، في حين أن الأسود يعني أن نضجه قد اكتمل. ونجد في الأسواق حبات بنية اللون أو بنفسجية... وكلما نضج الزيتون، أصبح لونه داكناً، وزادت كمية الزيت فيه، وأصبح لبّه

طرياً وطعمه حاداً. ووفقاً للأنواع وطريقة تحضيرها، تعطي هذه المرحلة أو تلك في النضوج نتائج أفضل: لهذا السبب وحده، نجد حبات زيتون بألوان مختلفة.

ـ التوابل والخلّ

إن زيت الزيتون كثير المنافع، ولكن هناك أيضاً أصدقاء آخرون لصحتكم كالبصل والثوم وخلّ التفاح وغيرها من الأعشاب.

إليكم الأطعمة الأساسية المفيدة للصحة، والتي ننصحكم باستعمالها بكثرة في مطبخكم مع زيت الزيتون.

ـ الثوم

اعتاد العمّال الذين بنوا أهرام مصر أن يأكلوا فصّ ثوم يومياً قبل البدء بعملهم، لتعزيز قواهم، للوقاية من الأمراض المعدية. ومنذ بدء التاريخ اعتمدت الحضارات كلها الثوم للتحصّن ضد الأوبئة ولمعالجة الأمراض المتفشّية. وجدّ هنري الرابع مثلاً، فرك شفتي حفيده عند ولادته بفصّ ثوم ليكسبه القوة والعزم وليقيه من الأمراض.

منذ عشرات السنين والثوم الشغل الشاغل للعديد من الدراسات العلمية التي أثبتت أهم منافعه. فهو ينشط القلب ويسهل الدورة الدموية، ويكافح ارتفاع ضغط الدم (ويدخل، في هذا الإطار، في تركيبة أدوية عديدة)، يقضي على التهابات الجهاز التنفسي ويقي منها، ويطهّر الأمعاء أيضاً، الخ... باختصار، يمكننا أن نقول إن الثوم ترياق حقيقي، وعليه أن يحتلّ مكانة هامة

في وجباتنا، حتى تستفيد من منافعه أجسامنا. أما عيبه فهو أنّ المعدة الحساسة لا تهضمه، كما أنه يخلّف رائحة فم قوية وكريهة! لكن يكفي أن تمضغوا بضع حبات من البن أو اليانسون أو الكمّون لتطهير أنفاسكم...

ـ الحبق

إن الحبق نبتة طبية شافية حقاً، إلاّ أنّ فوائده تعود بنسبة كبيرة إلى زيته العطري. فهو منشّط ومضاد للتشنّج ومسهّل للهضم ومطهّر للأمعاء. يستخدم الحبق في طبّ الأعشاب لمقاومة الإرهاق الفكري والأرق وتشنّج الجهاز الهضمي، كما يستخدم لمعالجة داء النقرس وآلام الصداع النصفي (الشقيقة) والحيض الخفيف.

ـ البصل والكراث الأندلسي

البصل والكراث الأندلسي من الفصيلة نفسها، لذا يتمتعان بالخصائص نفسها تقريباً، ويستخدمان لعلاج اضطرابات عدّة منها التعب الجسدي والفكري، وانحباس الماء في الجسم، والروماتيزم، والالتهابات البولية والتنفسية، والإنفلونزا (Grippe)، والبدانة، وتصلّب الشرايين، والسكري، والعجز وحتى الشيخوخة أيضاً.

وفي هذا الإطار، نلاحظ أن عدد المعمّرين كبير في بلغاريا، لأنّ هذا الشعب شغوف بالبصل. كما أظهرت دراسة أجريت مؤخراً في هولندا، أنّ الاستهلاك اليومي للبصل (نصف بصلة يومياً) يسمح بتخفيض معدل الإصابة بسرطان المعدة إلى النصف.

ـ البقدونس

إن البقدونس بحسب آراء أطباء أعشاب بارزين، نبتة صحية وضعتها الطبيعة بمتناول الجنس البشري. عندما نتناول 20 غراماً من البقدونس في اليوم، نحصل على 48 ملغ من الفيتامين (C) (علماً أنّ الكمية الموصى بها هي 75 ملغ) وعلى أربعة أضعاف الحد الأدنى الموصى به من الفيتامين (A). كما يشتمل البقدونس على العديد من المعادن الضرورية للجسم، لا سيّما الحديد، والكالسيوم، والفوسفور، والمنغانيز، والكبريت، والفيتامين (B) على أنواعه، هذا عدا الأستروجين (وهو هورمون أنثوي) وأحد الزيوت العطرية. ويتأتى من هذه التركيبة منافع عديدة لمعالجة اضطرابات صحية مختلفة كفقر الدم والتعب والروماتيزم والنقرس والحيض المؤلم ومشاكل الهضم والكبد والمرارة ومشاكل الجهاز العصبي...

باختصار، لا ترددوا أبداً في استعمال البقدونس في كافة أطباقكم ومع كل وجبة. ويفضّل أن تزرعوه بأنفسكم، إذ ينمو بسهولة في الحدائق أو حتى في الأحواض على الشرفات. وبهذا سيتوفر لديكم دوماً البقدونس الطازج، فكلما كانت أوراق البقدونس طازجة، كانت أفضل للصحة! أما عيبه الأوحد فهو أنه يقطع إدرار الحليب، لذا ننصح النساء المرضعات بعدم تناوله.. كان لا بدّ من إيجاد عيب ما!.

ـ إكليل الجبل Romarin

يعتبر إكليل الجبل من النباتات الطبيّة الضرورية في المطبخ.

فطعمه لا يطيّب المأكولات وحسب، بل زيته العطري أيضاً مفيد كثيراً للصحة. فإكليل الجبل يساعد في مكافحة مشاكل صحيّة مزمنة عدة منها: الإرهاق الجسدي والفكري، والربو، وعسر الهضم، ومشاكل الكبد، والدوار، والصداع النصفي، وانخفاض ضغط الدم والعجز، وانتفاخ البطن، وآلام المعدة، والروماتيزم، وآلام الحيض، والاضطرابات النفسية... إذاً، يمكنكم أن تفرطوا في استهلاك إكليل الجبل في أطباقكم التي ستتميّز بطعم متوسطي شهي.

في حال الإصابة بالبرد (خناق، سعال، زكام، التهاب الشعب الرئوية Bronchite، الخ) استعملوا إكليل الجبل على شكل زهورات (شراب ساخن) فهو مطهّر فعال للجهاز التنفسي، وفعاليته تزداد إذا ما أضفتم إليه بعض أوراق الصعتر.

- الصعتر

الصعتر أحد أكثر النباتات الطبية الشافية، وقد شاع استعماله في تتبيل الأطباق وتطييبها، لا سيّما في دول حوض البحر المتوسط. وتعود منافعه إلى غنى زيته العطري.

ننصحكم باستعمال الصعتر لمعالجة السعال والالتهابات الرئوية، والالتهاب بشكل عام، لا سيّما التهاب الأمعاء والبول، هذا عدا الإرهاق الجسدي والفكري والقلق والمشاكل العصبية. كما يساعد الصعتر على مقاومة المشاكل الناتجة عن تقلّبات الجو (الرشح، الأنفلونزا، التهاب اللوزتين، الخ) والربو، والطفيليات المعوية، واضطرابات الدورة الدموية، والروماتيزم، والأرق وعسر الهضم.

وخصائص الصعتر البري (الصعتر الرفيع) مماثلة لخصائص الصعتر العادي، إلاّ أن طعمه حاد أكثر.

ـ النعناع

على غرار معظم النباتات المطيّبة التي تستخدم في المطبخ، يسهّل النعناع عملية الهضم، كما يعتبر منشّطاً جسدياً وفكرياً، ويفضّل استهلاكه ظهراً وليس مساءً، لأن خصائصه «المنبهة» بعض الشيء، لا تساعد على النوم.

ويتميّز النعناع أيضاً بقدرته على تحسين رائحة الفم، لا سيّما إذا ما كانت الرائحة الكريهة ناتجة عن مشاكل في الهضم أو في الكبد.

ـ المردقوش والصعتر المردقوشي (Origan)

المردقوش والصعتر المردقوشي هما نبتتان متشابهتان شكلاً ومتشابهتان من حيث الفوائد أيضاً، فهما مضادتان للبكتيريا وللتشنّجات، وننصح باستخدامهما لمعالجة الالتهابات الناتجة عن الفيروسات ولمعالجة التشنجات الهضميّة (لا سيّما انتفاخ البطن)، والأرق، وآلام الشقيقة، وتقلّب المزاج، وبعض مشاكل القلب والشرايين، والتشنجات العصبية في الوجه والتهيّج في الأعضاء التناسلية (يقال إن المردقوش نبتة تفقد المرء الشهوة الجنسية وهذا يعني أنها تكبح النشاط الجنسي).

ـ الترنجان أو المليسا (Melisse)

تعرف هذه النبتة باسم الليمونية بسبب رائحتها العطرية

المماثلة لرائحة الحامض... وتتميز بقدرتها على معالجة عسر الهضم. هذه النبتة تنشّط الذهن وتطرد الإرهاق، وتحدّ من الانفعال، وتهدّىء العصبيين. وتستعمل أيضاً عند الإحساس بالدوار وبطنين في الأذنين، وبآلام الأسنان والرأس والحيض...

ـ خلّ التفاح

في القرن الثامن عشر، كانت نساء البلاط يستخدمن الخلّ.

وفي عصرنا الحالي، تؤكد دراسات علميّة هامة، أُجريت في الولايات المتحدة وأستراليا، على خصائص الخلّ المنحّفة فضلاً عن منافعه الأخرى. ونتيجة هذه الدراسات ازداد مبيع الخلّ، واستعادت هذه المادة الأساسية للمطبخ وللصحة مكانتها الرفيعة. ويُعزى للخلّ خصائص عديدة أخرى، كمعالجة الروماتيزم والحدّ من الشيخوخة، في حال استعماله بانتظام.

وصفات منزلية

■ **زيت بنكهة الأعشاب**

إذا أردتم أن تفوح رائحة الطبيعة الدافئة من زيتكم، ما عليكم إلاّ أن تضيفوا إليه بعض إكليل الجبل، أو الصعتر أو الحبق أو الطرخون... لكن ننصحكم بإجراء اختبار صغير قبل تعطير كمية الزيت كلها، إذ قد يصبح عطراً جداً.

■ **تخفيف ملح الزيتون**

ضعوا الزيتون مدة ربع ساعة في الماء الساخن لإزالة الملح عنه. بعدئذ، يمكنكم استعماله في أطباقكم أو في صلصاتكم.

■ **البصل الحاد**

إذا ما كان البصل حرِّيفاً (حراً)، ويصعب استعماله في السلطات، انقعوه ثلاث أو أربع ساعات في زيت الزيتون، فبذلك يفقد طعمه الحرِّيف من دون أن يفقد نكهته.

■ **عند طهو السمك**

إذا كنتم تحبّون الأسماك المشويّة على الطبيعة، أو الملفوفة

بورق الشيّ أو المطبوخة على البخار، ادهنوها بزيت الزيتون قبل شيّها. فبهذه الطريقة، تبرزون طعم الأسماك اللذيذ من دون أن تجفّ.

- **نبتة لحية التيس المقلية**

قبل تغطيس هذه النبتة في زيت القلي، انقعوها ساعة أو ساعتين في زيت الزيتون.

- **نزع بذور الزيتون الأخضر**

استخدموا سكيناً مسنونة، وابرموها بشكل لولبي حول البذرة، ثم انزعوها. وستعود حبات الزيتون كالرفاص (Ressort) إلى شكلها الأساسي.

- **فاصوليا صغيرة خفيفة**

إذا كانت معدتكم لا تهضم الفاصولياء الصغيرة بسهولة، أضيفوا إليها ملعقة كبيرة من زيت الزيتون عند انتهاء عملية السلق.

- **معكرونة مسلوقة**

أضيفوا ملعقة كبيرة من زيت الزيتون إلى ماء السلق قبل وضع المعكرونة، لئلا تلتصق بالطنجرة أو ببعضها البعض.

- **فطائر محلاّة (كريب)**

إن الفطائر المحلاّة المقلية بزيت الزيتون شهية ولذيذة! وستستخدمون نسبة أقل من المواد الدهنية في مقلاتكم إذا ما أضفتم ملعقة أو اثنتين من زيت الزيتون إلى عجينتكم.

■ الطهو في المقلاة

اقتصدوا في استهلاك الزيت وفي استهلاك المواد الدهنية، لا سيما إذا كنتم تتبعون حمية، فبدلاً من سكب بضع نقاط من الزيت في المقلاة كلما أردتم استعمالها، غمّسوا لبّ الخبز الإفرنجي بالزيت وامسحوا به المقلاة.

يمكنكم أن تحتفظوا بقطعة الخبز هذه مدة أسبوع، إذ لم تلمس الأطعمة التي تم طهوها.

■ اتقنوا قلي طعامكم

لتحصلوا على أطباق مقلية شهيّة، يلزمكم كمية زيت تفوق كمية الطعام المقلي بثلاث مرّات. ينبغي ألاّ تتجاوز كمية الزيت في المقلاة نصفها، وألاّ تتعدى حرارة الزيت 180 درجة مئوية، إذ لا فائدة من ذلك. انتبهوا، فزيت الزيتون لا يحترق إلاّ عندما تتجاوز حرارته 210 درجة مئوية! وكلما كانت قطع الأطعمة صغيرة، تطلّبت حرارة أعلى (180 درجة)، وكلما كانت كبيرة، احتاجت حرارة أقل (150 درجة). لمعرفة حرارة الزيت، اسكبوا نقطة ماء في الزيت الساخن فإذا لم تنشّ (تفرقع)، اعلموا أنّ الزيت لم يبلغ الحرارة المناسبة للقلي.

كما يمكنكم أن ترموا في الزيت قطعة خبز، فإذا بلغ الزيت الحرارة المناسبة احمّرت سريعاً. وإذا ما احترقت، فهذا يعني أن حرارة الزيت عالية جداً. لا ترفعوا قطعة الخبز من الزيت فهي تقلل من تناثر رذاذه.

■ استعمال الزيت وإعادة استعماله

لا تستعملوا زيت القلي نفسه أكثر من 5 أو 6 مرات، وصفّوه في كل مرّة. وعندما يصبح الزيت فاتراً وقبل أن يبرد كلياً، أضيفوا إليه بضع نقاط من عصير الليمون الحامض.

لا تضيفوا زيتاً جديداً إلى زيت استخدمتموه للقلي من قبل. واحفظوا الزيت الذي ستعاودون استعماله في وعاء من الفخّار مزوّد بغطاء.

■ الجبنة المبشورة

لئلا تلتصق الجبنة بالمبشرة عندما تريدون بشرها، امسحو المبشرة ببضع نقاط من زيت الزيتون، فيسهل بعد ذلك تنظيفها.

■ إخراج التارت من القالب

امسحوا القالب بزيت الزيتون بواسطة ريشة صغيرة، ورشوا فيه بعض السكر الناعم، ثم ضعوه في البراد ريثما تحضّرون عجينة التارت. فبهذه الطريقة، يمكنكم نزع التارت من القالب بسهولة كبرى.

■ السكر في الزيت

اعتادت النساء المسنّات وضع بعض السكر في قعر جرار زيت الزيتون لئلا يصبح طعمه حرّيفاً ولئلا يصوبن. لكن هذا الخطر لم يعد موجوداً في أيامنا هذه بفضل الشروط الصحية وشروط النظافة المطبّقة اليوم عند عصر الزيت. على أيّ حال، إن كنتم لا تستخدمون زيت الزيتون غالباً، يمكنكم اعتماد هذه الخطوة الاحتياطية للحفاظ على زيتكم.

خمسة وعشرون طبقاً
لتمجيد زيت الزيتون

إن الأطباق المطهوة بزيت الزيتون شهيّة وسريعة الهضم. فزيت الزيتون لا يكتفي بتطييب الأطباق، وإضفاء نكهة لذيذة عليها، إنما يمنحها منظراً شهياً أيضاً.

هذه الأطباق هي أطباق قديمة متوارثة عن الأجداد. والمطبخ جزء لا يتجزأ من الإرث الوطني، فهو جانب ثقافي في حياة الأمم.

نكهة لا مثيل لها

إن الخضار الصيفية والشتوية والخريفية والربيعية، نيئة كانت أو مطهوة، وكذلك الأسماك واللحوم المشوية، تكتسب نكهة لا تقارن إذا ما أضيف إليها بعض من زيت الزيتون قبل تقديمها.

وينطبق الأمر نفسه على بعض الأطباق الأخرى، فحساء الخضار المتواضع وحساء السرطان سيمتّان لكم إذا ما عاملتموهما بهذه الطريقة المميزة، أي أضفتم إليهما بعضاً من زيت الزيتون.

كما أن طبق المعكرونة المسلوقة، المقدّم فاتراً بعد تزيينه ببعض الحبق المفروم ورشّه بقليل من زيت الزيتون، سيثير فضول ضيوفكم ويدفعهم إلى اتباع مبادئكم في الطبخ.

أما زيت الزيتون والخبز الطازج الساخن فمزيج رائع. ولا شيء يضاهي مذاق زيت الزيتون على الخبز المالح.

الصلصات

يمكننا أن نحضر كافة الصلصات التي تتطلب مواد دهنية نباتية أو حيوانية من زيت الزيتون.

إلاّ أنه يفضّل استخدامه في الصلصات المخصصة لتتبيل مأكولات حوض البحر الأبيض المتوسط، وهذا أمر طبيعي.

فصلصة الخل والملح وزيت الزيتون، ممتازة مع سلطة البندورة والفليفلة المشوية في الفرن، والسلطة الخضراء، والهليون الطري. وعندما تحضرين هذه الصلصة مع زيت الزيتون، فقلّلي كمية الخلّ وزيدي كمية البهار.

صلصة أنايس

1 ـ اهرسي فصّ (سن) ثوم واحد في قعر الوعاء.

2 ـ أضيفي نصف ملعقة صغيرة من الملح وملعقة من خل التفاح، واخلطيهما.

3 ـ أضيفي ثلاث ملاعق كبيرة من زيت الزيتون، ثم اخلطي جيداً.

4 ـ قبل تقديم الطبق، ضعي الخضار في الصلصة التي

أعددتها حتى تتشبع منها. أو يمكنك اعتماد طريقة أخرى وهي أن تضعي الصلصة في وعاء صغير وتغطسي فيها كل قطعة خضار على حدى قبل أكلها.

صلصة بالثوم

يكثر استعمال هذه الصلصة في اسبانيا مع الحمص. وهي ممتازة إذا ما حُضّرت مع رأس أو عدة رؤوس من الثوم المشويّ في الرماد، أو من الثوم المقطّع والمشويّ في الفرن مع القليل من الماء في قعر الطبق. كما ستجدونها لذيذة إذا ما استخدمتم الثوم المسلوق (مع الحمص مثلاً).

قشروا حصوص الثوم واطحنوها حتى تصبح كالهريسة وامزجوها مع زيت الزيتون ثم أضيفوا إليها بعض الملح. يمكنكم تقديم هذه الصلصة على قطع خبز محمّصة أو مجففة في الفرن، ومع أحد أنواع الخسّ. كما يمكن استخدامها كأساس للصلصة التي تحضّر للحمص المسلوق.

الأنشوفية L'Anchoïade

[الأنشوفة نوع من السمك الصغير متواجد في البحر الأبيض المتوسط].

هي كريما سمك الأنشوفة الذي يسحق كالسردين بالجرن أو بالشوكة أو بسكينة الفرم حتى يصبح هريسة، بعد إضافة ما يمكن إضافته من زيت الزيتون شرط المحافظة على كثافة القشدة. تستخدم هذه الأنشوفية كزبدة توضع على قطع خبز كما تندرج

ضمن المقبلات وتقدّم مع الكرفس. كما أن طعم أوراق الأرضي شوكي (الخرشوف) الربيعية مع هذه الكريما لذيذ، وكذلك الأمر بالنسبة للخسّ والهندباء. وتبرز هذه الكريما طعم لحم الأسماك البيضاء الشهيّ.

أنشوفية الماركيز

انقعي خمس أو ست سمكات من الأنشوفة في الماء البارد مدة ربع ساعة للتخلّص من الملح، ثم اغسليها وجففيها. انزعي الحسك من هذه السمكات ثم ضعيها في وعاء كبير مع قليل من أوراق الصعتر الأخضر أو ثلاث نقاط من زيت الصعتر العطري وعصير نصف ليمونة حامضة. أضيفي إلى الطبق، من دون أن تتوقفي عن تحريكه بالملعقة، كأساً كبيرة من زيت الزيتون. وعندما تلاحظين أن الطبق لم يعد يتقبل الزيت، لا تصرّي، فقد أصبح طبق الأنشوفية جاهزاً.

الأيولي (Aïoli)

الأيولي من روائع المطبخ، وهو طبق كامل يتألف من خضار موسمية مسلوقة بالماء أو على البخار ومن سمكة مورة مسلوقة تخلط بالصلصة التي سأعلّمكم في ما يلي كيفية تحضيرها. سيدّعي البعض أن صلصة الأيولي تعدّ بالثوم والملح فقط من دون بيض، لكنني لا أنصحكم بالمحاولة إذ سيخيب ظنّكم.

صلصة الأيولي (Grand Aïoli)

عليكم اتخاذ بعض الاحتياطات لتنجح هذه الصلصة.

ـ ضعوا في المكان نفسه، ويفضّل أن يكون بارداً، المقادير والأدوات اللازمة لتحضير الصلصة، أي: الزيت، البيضة، الملح، الوعاء أو الجرن، الخفّاقة أو المدّقة.

ـ حضّروا حص ثوم لكل ضيف من الضيوف، وأضيفوا حصّاً آخر للجرن، إذ كان عدد الضيوف دون الخمسة، وحصّين إذا فاق عددهم الخمسة.

ـ حضّروا الصلصة بعيداً عن أيّ مصدر من مصادر الحرارة، وفي مكان هادىء (ارفعوا سماعة الهاتف)، ولا تتوقفوا أبداً عن تحريك الصلصة.

1 ـ قشّروا حصوص الثوم ودقّوها، ثم أضيفوا بعض الملح.

2 ـ أضيفوا صفار بيضة (وإذا كنتم مبتدئين وتخافون ألا تنجحوا في إعدادها فما عليكم إلاّ أن تضيفوا ملعقة كبيرة من الخردل) فهذا الأمر سيطمئنكم ولن يكتشف أحد أمركم.

3 ـ أخلطوا صفار البيضة مع الثوم جيداً، واستمروا في تحريك الصلصة مع إضافة الزيت تدريجياً وببطء حتى يمتزج بشكل طبيعي مع الخليط. إذا لم يكن لديكم جرن ثوم ومدقّة، فما عليكم إلاّ أن تستخدموا الخلاط الكهربائي بسرعته المتوسطة.

4 ـ اختاروا اللحظة المناسبة لإنهاء العمل في حدّ ذاته، وهي عندما يصبح الخليط شديداً، ومتماسكاً وكافياً. انتبهوا لئلا تضيفوا الكثير من الزيت. وإذا ما لاحظتم أنّ الخليط رخو، توقّفوا عن سكب الزيت واستبدلوا هذا الأخير ببعض الليمون الحامض.

5 ـ تذوّقوا المزيج وأضيفوا الملح والبهار بحسب الحاجة.

الخردلية (صلصة زيت وخردل)

ليست سوى صلصة الأيولي التي نضيف إليها، بعد الانتهاء من تحضيرها، حبتين أو ثلاثاً من الكراث الأندلسي، وسمكتي أنشوفة مقطعتين ومن دون حسك، وحفنة من زهرة الكَبَر (Câpre)، وخمس أو ست حبات من الخيار المخلل وبعضاً من البقدونس المفروم. تقدّم هذه الصلصة ساخنة أو باردة، مع بعض الأسماك البيضاء العديمة الطعم، كسمك عفريت البحر.

الرويي (La Rouille)

إنها الصلصة الشهيرة التي تقدّم مع حساء السمك.

دقّوا في جرن الثوم أو اطحنوا، ثلاثة حصوص من الثوم الأبيض والقاسي وقرنين صغيرين من الفلفل الحريّف (الحر). ضعوا ما حصلتم عليه على 50 غراماً من لبّ الخبز الإفرنجي المبلل بالحليب الفاتر، ثم أضيفوا إلى هذا الخليط ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، ولا تتوقفوا عن التحريك وكأنكم تحضّرون صلصة الأيولي. أضيفوا الملح والبهار، واخلطوا المزيج جيداً، ثم اسكبوا فوقه فنجاناً من المرق المأخوذ من حساء السمك.

صلصة توتياء البحر

ننصح بتحضير هذه الصلصة صيفاً، عندما تمتلىء توتياء البحر بالبيض. اهرسوا المرجان جيداً (المادة الحمراء داخل الصدفة) واخفقوه مع زيت الزيتون ببطء، كما تحضّرون صلصة الأيولي.

يمكن تقديم هذه الصلصة بدهنها على قطع من الخبز الإفرنجي الأسمر أو على بطاطا مشوية في الفرن ومقطّعة إلى نصفين.

ملاحظة: يمكن شيّ البطاطا بالمايكرو وايف إذ تحافظ على نكهتها.

الرايتو (Raïto)

من أقدم الوصفات التي تقدّم ليلة الميلاد. ولتحضير هذه الصلصة، ابدأوا بقلي بصلة مفرومة في قليل من زيت الزيتون حتى تحمرّ بعض الشيء، ثم أضيفوا ملعقتين كبيرتين من الطحين ودعوه يحمرّ قليلاً. بعد ذلك، أضيفوا حبة بندورة (طماطم) كبيرة، مقشّرة ومهروسة، ونصف كوب من مرق الخضار المسلوقة وحدها من دون لحم، وبعض الأعشاب المطيّبة (صعتر، ثوم، غار). رشوا بعض الملح والبهار ثم خففوا النار تحت الصلصة حتى يتبخّر ربع الكميّة.

قدّموا الصلصة بعد أن تضيفوا إليها بعض الزيتون الأسود المكبوس وملعقة كبيرة من أزهار الكَبَر Câpre. (تُكبس في الخل وتستعمل في الأطعمة).

صلصة الفقراء

عندما تكون هذه الصلصة كثيفة وسميكة، يمكن دهنها على الخبز المحمّص. لكن الفلاحين الفرنسيين يحضّرونها سائلة بعض الشيء، ويغمّسون خبزهم فيها.

اهرسوا حفنة من اللوز المنقّى مع فيليه سمكة أنشوفة واحدة، وحص ثوم واحد وبعض عروق الشمّار. بللوا هذا المزيج بشيء من عصير العنب أو الماء ثم أضيفوا ما يكفي من زيت الزيتون للحصول على هريسة رخوة بعض الشيء.

صلصة ست البيت

صلصة تقليدية ممتازة تقدّم مع المعكرونة ومع الفاصوليا أيضاً. في الماضي، كانت هذه الصلصة تحضّر في الصباح الباكر، ثم تترك لساعات على نار خفيفة.

لتحضير هذه الصلصة، ضعوا في كوب صغيرة نصف كأس من زيت الزيتون، وبعض شرائح النقانق، وبصلة كبيرة مفرومة، وحبة طماطم مقشّرة ومنزوعة البذور، وعرق صعتر، وورقة غار، وحص ثوم مهروس، وبعض الملح والبهار. أضيفوا المياه إلى هذه المقادير، حتى تغمر ثلاثة أرباع القدر، واتركوها على نار هادئة أطول مدة ممكنة. يجب أن يتبخر الماء وأن تذوب البصلة وحبة الطماطم، وأن يعبق المطبخ برائحة المزيج الزكيّة.

يمكنكم أن تضيفوا هذه الصلصة إلى المعكرونة المسلوقة أو أن تشبعوا المعكرونة بها قبل سلقها. في هذه الحال، تحتاجون إلى ضعفي كمية المعكرونة من الماء قبل سلقها.

ألذّ المقبلات

كافيار الباذنجان

يقدّم كافيار الباذنجان كمقبلات على الخبز المحمّص، ومع اللحم المشويّ.

إشووا الباذنجان في الفرن أو على الجمر حتى تحترق القشرة الخارجية. ثم قشروه واخلطوا اللب الطريّ مع زيت الزيتون في جرن ثوم أو في طبق كبير كنتم قد دققتم فيه حصوص ثوم بعدد حبات الباذنجان. اخلطوا المزيج جيداً حتى يصبح كهريسة، وأخيراً أضيفوا عصير نصف ليمونة حامضة.

عصيدة الموره (La Brandade de morue)

طبق تقليدي، يقدّم مع البطاطا البوريه، كما يقدّم كمقبلات على قطع خبز إفرنجي أو في رقاقات.

احضروا سمكة موره مالحة لم تنزع عنها قشرتها، وقطّعوها من دون أن تنزعوا القشرة عنها. لتخفيف ملح هذه القطع، إنقعوها مدة 24 ساعة في مصفاة كبيرة، موضوعة في وعاء كبير من الماء البارد، على أن تجعلوا قشرتها إلى أعلى. بعد ذلك اسلقوا سمكة

الموره على نار خفيفة في قدر كبيرة من المياه الباردة. عندما يغلي الماء، اسكبوا فوقه كوباً من المياه الباردة لوقف عملية الغليان ثم ارفعوا القدر عن النار. إسلخوا جلدة المورة وانزعوا الحسك منها. ثم قطّعوها واهرسوها في قدر معدنية أو في قدر سميكة القعر على أن تفركوها جيداً في الوقت ذاته بالثوم المدقوق.

اعتباراً من هذه اللحظة، ينبغي العمل على نار خفيفة وتحريك الخليط من دون توقّف، كما لو كنتم تحضّرون صلصة الأيولي. يلزمكم لكل كيلو غرام من سمك الموره، ربع ليتر من الحليب الساخن. وقبل جهوز العصيدة، أضيفوا الملح والبهار إذا ما دعت الحاجة. كما ننصح بإضافة حبة كمأة كبيرة مقطعة إلى قطع صغيرة، إذا ما توفرت لديكم.

يجب أن تكون هذه العصيدة كثيفة ومتماسكة كبوريه البطاطا. وتقدّم مع قطع خبز إفرنجي مقليّة أو مع رقاقات صغيرة.

الحساء والأطباق الكاملة

كما أشرنا سابقاً، يمكن لأبسط أطباق الحساء أن تصبح شهية ولذيذة إذا ما أضفنا إليها بعضاً من زيت الزيتون قبل تقديمها.

فالزيت النيء يبرز طعم كل نوع من أنواع الخضار المستعملة في الحساء. لكن لا يمكن تصوّر أحد أنواع الحساء التي سنوردها تالياً من دون زيت زيتون.

حساء الـ (Aigo- Boulido)

يُعرف هذا الحساء بقدرته على تسهيل عملية الهضم وعلى منع عسر الهضم.

اغلوا مدة عشر دقائق غصناً من القصعين وحصاً أو حصين من الثوم المقشّر في مياه مالحة. اسكبوا هذا المرق ساخناً جداً على قطع رقيقة من الخبز الإفرنجي البائت الموضوعة في وعاء كبير، ثم أضيفوا القليل من زيت الزيتون، ورشّوا فوقها شيئاً من جوزة الطيب المبشورة. يمكن إضافة بعض الجبن المبشور أو استبدال القصعين (المريمية) بالصعتر الذي يتمتع بقدرة على تسهيل الهضم.

الحساء الأسود

يُحضّر هذا الحساء على غرار الأغوبوليدو (Aigo- Boulido)، لكن نضيف إليه أيضاً مرق العدس الأخضر. فطعم زيت الزيتون النيء يتناسب تماماً مع طعم العدس.

حساء الحبق المطحون (Pistou)

لعل هذا الطبق أقل شهرة من غيره، لكنه من أشهى ما يقدّمه المطبخ الفرنسي. وبالرغم من اسمه العادي، يبقى هذا الطبق فريداً من نوعه.

وقبل أن أقدّم لكم كيفية تحضيره، من الضروري أن أشير إلى أن الحبق ليس العنصر الرئيسي والأساسي في هذا الحساء، بل النتيجة المتأتية عن عملية الطحن، أي هرس المقادير المختلفة في الجرن.

إن حساء الحبق المطحون هو الحساء الذي يتم تعقيده، في اللحظات الأخيرة من الطهي، بإضافة الثوم والطماطم والحبق والملح والبهار وجبنة البارم وزيت الزيتون بعد خلطها معاً لتصبح أشبه بهريسة. وقبل أن نصل إلى هذه المرحلة، اخترنا ونظّفنا وقشّرنا وقطّعنا إلى قطع صغيرة كافة الخضار الموسمية: بطاطا، جزر، كرّاث، كوسى، هذا عدا اللوبياء الخضراء المستديرة والخضراء المسطحة، والفاصوليا البيضاء والحمراء. أما المقادير ففن دقيق يكتسبه المرء بالخبرة...

ينبغي سلق الخضار معاً لوقت طويل في قدر كبيرة، مليئة بالماء المالح. يمكنكم استخدام طنجرة الضغط، لكنكم ستخسرون

لذة المأكولات المسلوقة على الطريقة التقليدية في قدر من المعدن. عندما تنضج هذه المكّونات، أضيفوا إليها حفنة من المعكرونة العريضة ذات القطع الصغيرة لكل شخص، واتركوها حتى بالكاد تنضج. وقبيل البدء بتقديم الطعام، أضيفوا إلى المزيج الحبق المطحون ودعوه يغلي فترة وجيزة ثم قدّموه في أطباق من الصلصال لأنها تحفظ الحرارة.

حساء السمك (Bouillabaisse)

تختلف طريقة تحضير هذا الحساء باختلاف المناطق، والعادات والعائلات. إنما يبقى الأهم احترام مبدأ سلق الأسماك الطازجة المختارة سريعاً، بعد قليها بزيت الزيتون. ويتم السلق في مياه مطيّبة بالثوم والطماطم، والبصل، والشمار والغار وقشر الليمون والجزء الأبيض من الكراث. بعد ذلك، يسكب المرق على قطع خبز إفرنجي وضعتم عليها مسبقاً جبنة مبشورة. ويقدّم السمك مع صلصة الرويني أو الأيولي اللتين أشرنا إليهما آنفاً.

اختاروا أربعة أنواع مختلفة من السمك، إذا أمكنكم ذلك. لكن احرصوا على قلي الأسماك الكبيرة أولاً ومن ثم الأسماك الصغيرة الطرية اللحم. ولا تحركوا الأسماك أثناء طهيها.

اكتشفوا الأطباق الفريدة

البيض على الطريقة التقليدية

اكسروا البيض في طبق (نعم، الأمر بهذه السهولة!). وليكن الطبق من البورسلين الذي يتحمّل الحرارة، والبيض طازجاً. رشوا بعض الملح والبهار من دون أن تحركوا البيض. سخّنوا (من دون أن تغلوا) في قدر كمية من زيت الزيتون تكفي لغمر البيض الموضوع في الطبق بعيداً عن مصادر الحرارة، إذ ينبغي أن ينضج البيض من دون أن يوضع على النار. بعد ذلك، اسكبوا بعضاً من الخل في القدر وسخنوه على نار قوية ومن ثم اسكبوه فوق البيض، بعد أن تصفوا الزيت عنه وتضعوه في أطباق.

لا بومبين (La Bombine)

طبق اقتصادي وسهل الهضم، يقدّم مع السلطة والجبنة (يفضل أن تكون جبنة ماعز)، وهو طبق ممتاز لوجبة المساء.

اسكبوا في مقلاة من الفخار ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، وأضيفوا باقة من الصعتر البري، وحصوص رأس ثوم كامل، وكوباً كبيراً من الزيتون الأسود المغسول بالماء، وكيلوغراماً

من البطاطا المقشّرة والمقطّعة قطعاً كبيرة. رشوا بعض الملح والبهار، واغمروا المقادير بالمياه، واتركوها تنضج على نار قوية، ومن دون أن تغطّوا المقلاة. لا تحركوا المقادير واتركوها على النار حتى تتبخّر المياه بالكامل تقريباً.

عجة الزيتون

هي أقل شهرة من عجة الكمأة، لكنها شهيّة.

حضّروا خمس حبّات زيتون لكل بيضة، وخمس بيضات لعجّة لأربعة أشخاص. انزعوا بذور حبات الزيتون وضعوها في البيض المخفوق، قبل بضع ساعات إذا أمكن ذلك. ثم اسكبوا المزيج في مقلاة مدهونة جيداً بزيت الزيتون، واتركوه ينضج على نار قويّة من دون تحريكه.

طبق الأرضي شوكي (الخرشوف)

إنها طريقة قديمة وتقليدية في تحضير الأرضي شوكي. ابدأوا أولاً بإزالة أوراق الأرضي شوكي الخارجية، ثم قطعوا حبة الأرضي شوكي إلى أربعة أجزاء واقلوها قليلاً بزيت الزيتون مع بضع حبّات من الجزر الطري والطازج، وبصلة بيضاء مقطّعة قطعاً صغيرة، وحصين أو ثلاثة من الثوم، وباقة صغيرة من البقدونس، وورقة صغيرة من الغار فضلاً عن بضع حبات من الفطر الأبيض. رشوا بعض الملح والبهار، واسكبوا فوق هذه المقادير كوباً من الخل الأبيض وكوبين أو ثلاثاً من الماء. ثم غطّوا القدر واتركوا المقادير تنضج على نار خفيفة.

سردين

ابرشوا حوالي عشرين سمكة سردين، وفرّغوها من أحشائها ثم انزعوا رؤوسها، واتركوها تجفّ على ورقة تمتص الماء، ثم اقلوها خمس دقائق من كل جهة في مقلاة تحتوي على ربع ليتر من زيت الزيتون، واحفظوها في طبق عميق.

اسكبوا في المقلاة نفسها أو في مقلاة أخرى ربع ليتر من زيت الزيتون، وكوباً من الخلّ، ونصف كوب من الماء، وحصوص رأس ثوم كامل غير مقشرة، وعرق صعتر صغير، وبعض عروق البقدونس وورقتين من الغار فضلاً عن قرن من الفلفل الحريّف (الحرّ). أضيفوا الملح والبهار بحسب الرغبة، واتركوا المزيج يغلي خمس عشرة دقيقة. عندما يبرد المرق، اسكبوه على أسماك السردين حتى تغمروها.

تناولوا هذا الطبق في اليوم التالي فقط.

فطر محفوظ في زيت الزيتون

يحضّر الفطر ذو اللبن (اللبنيّة) بهذه الطريق، ويقدّم كمقبلات.

1 ـ نظفوا حبات الفطر واغسلوها.

2 ـ حضّروا مرقاً مؤلفاً من ربع ليتر من خلّ العنب وثلاثة أرباع ليتر من الماء، وحصيّ ثوم، وبصلتين، وجزرة، وضلع كرفس صغير، وعشر حبات من البهار وباقة من الصعتر والغار والصعتر البري. اتركوا هذه المقادير على النار حوالي ساعة، ثم

صفّوها واسكبوا الفطر في المرق وضعوه على النار عشر دقائق، ثم دعوه يبرد. عندما تبرد حبّات الفطر، صفّوها جيداً وضعوها في أوعية زجاجية واغمروها بزيت الزيتون. أضيفوا إلى كل وعاء، ورقة غار وغصن صعتر وحبتين أو ثلاثاً من البهار.

يمكنكم استهلاك هذا المخلل بعد شهر.

وفي الختام، التحلية

إن أشهر التحليات التي تحضّر بزيت الزيتون هي تلك التي تقدّم عشيّة الميلاد. اسكبوا كيلو غراماً من الطحين على لوحة العجين أو في وعاء، واجعلوا في وسطه حفرة تسكبون فيها كوبين من السكر وكوباً من زيت الزيتون (حوالي 200 غرام). ثم أضيفوا ثلاث بيضات ورشة ملح وبرش ليمونة و20 غراماً من الخميرة بعد تذويبها جيداً في ماء زهر الليمون الفاتر.

اعجنوا هذه المقادير جيداً، حوالى ربع ساعة، ثم دعوا العجينة تختمر في وعاء من الخزف، تغطونه بمنشفة بيضاء.

وبعد حوالى ثلاث ساعات، مدّوا العجينة على قطعة قماش مشبعة بالزيت. بعد ذلك، لفّوا العجينة على شكل دولاب وحزّوها في أماكن متعددة، ثم ضعوها في فرن حام بعد دهنها بصفار بيضة مخفوقة مع الحليب. بعد نصف ساعة، ستنضج العجينة وسيعبق المنزل برائحة زيت الزيتون وماء زهر البرتقال العطرة.

فهرس بأسماء الأعشاب والنباتات الموجودة في الكتاب

فرنسي	إنكليزي	عربي
Géranium	Herb Robert	إبرة الراعي (جيرانيوم)
Panplemousse	Grapefruit	أبو صفير (ليمون هندي)
Artichaut	Artichoke	أرضي شوكي (خرشوف)
Romann	Rosemary	إكليل الجبل (حصالبان)
Bardanc	Burdock	أرقطيون
Millepertuis	Saint John's Wort	أوفاريقون (عشبة القديس يوحنا)
Eucalyptus	Eucalyptus	أوكاليبتوس (كينا الشام)
Ylang-Ylang	Ylang-Ylang	إيلنغ
Petits pois	Peas	بازلاء (بسلة)
Camomille	Chamomile	بابونج
Aubergine	Eggplant	باذنجان
Bouleau	Birch	بتولا
Persil	Persil	بقدونس
Tomate	Tomatoes	بندورة (طماطم)
Cèpes	Polish mushroom	بوليطس (بولتوس)
Mélisse	Blam	ترنجان (مليسا)
Souchet-Amande de terre	Earth Almond	جذمور السعد (حب العزيز)
Houblon	Hops	جنجل (حشيشة الدينار)
Basilic	Basil	حبق
Prêle des champs	Horse pipe	حشيشة الطوخ (ذنب الخيل - كنباث)
Morelle douce - amère	Bittersweet	حلوة - مرة (مغد)
Peuplier	Poplar	حور
Lavande	Lavender	خزامى (لافندر)
Laitue	Lettuce	خسّ
Concombre	Cucumber	خيار

Maïs	Corn	ذرة (ﻃﻠﺎﻧﻴﺔ)
Gingembre	Ginger	زنجبيل
Origan	Origan	زوباع
Cyprès	Cypress	سرو
Capucine	Large indian cress	سلبوت
Arbre de thé	Tea Tree	شجرة الشاي
Fenouil	Fennel	شمار (بسباس)
Saponaire	Soapwort	صابونية (شرش الحلاوة)
Serpolet	Wild Thyme	صعتر بري (صعتر رفيع)
Sarriette	Savory	صعتر دقة
Estragon	Estragon	طرخون
Genevrier	Juniper	عرعر
Morilles	Morell	غوشنة
Cresson	Water Cress	قرّة
Courge	Squash	قرع
Safran Bâtard	Safflower	قرطم (عصفر - عقدة صفراء)
Sauge	Sage	قصعين (مريمية - عيزقان - قويسة)
Câpre	Caper	كبر
Céleri	Celery	كرفس
Poireau	Leek	كرّاث
Truffe	Truffle	كما
Clémentine	Clementine	كلمنتين (شينوا)
Cumin	Cumin	كمّون
Salsifis	Shepherd's clock	لحية التيس
Bourrache	Borage	لسان الثور
Pamplemousse	Grapefruit	ليمون هندي
Joubarbe	Jupiter's beard	مخلّدة
Niaoli	Niaoli	نياولي
Gui	Mistletoe	هدال (دبق)
Chicorée	Succory	هندباء



أسرار العلاج بزيت الزيتون

يسود الاعتقاد أن كافة الدهون مضرّة بالصحة، ولكن هذا الاعتقاد لا ينطبق على زيت الزيتون إطلاقاً، فهذا الزيت مسجّل في دستور الأدوية في فرنسا، أي أنه دواء معترف به رسمياً. فهو، إضافة إلى تأثيره في مقاومة أمراض القلب والشرايين، له فوائد كبيرة على صعيد الوقاية من سرطان الثدي، وأمراض الجهاز الهضمي، والسكري، وترقق العظام.

كما أنه يتمتع بتأثير فعلي في الحفاظ على الشباب!

ويصفه العديد من الأطباء لمعالجة مشاكل الجلد والبشرة، ولمكافحة الإمساك.

وماذا أيضاً؟

وهل هناك من مشكلة لا يعالجها زيت الزيتون؟

في هذا الكتاب، ستكتشفون الفوائد التي لا تحصى لهذا «**الزيت العجائبي**»، إضافة إلى 25 وصفة طعام جديدة مطبوخة بزيت الزيتون.

صوفي لاكوست

صحافية تعد الصفحة الصحية في مجلة TV magazine منذ أكثر من عشر سنوات وتهتم بشكل خاص بالعلاجات الطبيعية.

رئيسة تحرير مجلة Belle Santé. ألفت عدداً من الكتب الصادرة عن دار الفراشة: وصفات الجمال السحرية، الجمال والعناية الطبيعية بالوجه، عالج نفسك بنفسك، أسرار العلاج بالعسل، أسرار العلاج بالشاي الأخضر، أسرار العلاج بالصوم.

سيمون شامو

صاحبة العديد من المؤلفات في مجال الطبخ، منشوراتها تحت اسم «Anaïs Dufourneau».



السعر في لبنان: 3000 ل.ل.

www.darelfarasha.com · www.salamatalk.com